

## Omgaan met een sterfgeval

Modelleringsproject in het kader van de Mastersopleiding NLP  
Ruud van Spanje, 2006

### **'De Deventer moordzaak'**

Deventer, 1650. 'Een heks, een heks!', schreeuwt de menigte. De waag heeft uitkomst gebracht, de vrouw is gewogen en te licht bevonden en zal haar gerechte straf niet ontlopen. Met armen en benen aan een steen gebonden wordt zij in het water geworpen om te zien of ze blijft drijven of zal zinken. Het publiek schreeuwt en joelt terwijl de vrouw langzaam onder water zakt en na een tijdje stopt met spartelen, maar er is ook een man aanwezig die steeds nerveuzer wordt. Er spookt van alles door zijn hoofd en hij kan die maalstroom van gedachten niet stoppen: 'Hoe weten we nou zeker of ze een heks is? Wat is de zin van dit lijden en sterven? Hoe weten we trouwens dat ze dood is, een echte heks zal zich toch wreken?'. Angst glijdt als een koude, zwarte deken over zijn schouders en maakt zich langzaam van hem meester. Het idee dat nou net hij zal worden bezocht door de ronddolende ziel van de heks, dat net hij die mededogen voelt in plaats van haat zal worden gestraft, laat hem niet los. 'Wat had ik dan kunnen doen?', vraagt hij zich vertwijfeld af. Het sterven van de vrouw vieren is waanzin, maar treuren kan ook niet want dan zien ze hem als een handlanger en wacht hem misschien hetzelfde lot! Bij de gedachte alleen al breekt het zweet hem uit en op zijn hoede kijkt hij om zich heen om te zien of het iemand opvalt dat hij zich afwijkend gedraagt. Voor de zekerheid juicht en klapt hij een keer halfhartig en wendt zich dan af.

'Als ik al zo heftig reageer op de dood van een onbekende vrouw, een vrouw die een moeilijk leven had bovendien, wat gebeurt er dan met me als de dood echt dichtbij komt? Dat overleef ik niet, er is geen gerechtigheid bij de dood dus ik moet harder worden om er niet aan ten onder te gaan'. Ongemerkt heeft hij zo zijn besluiten genomen: Hij zal zich leren beheersen, niemand zal aan hem iets merken als er een sterfgeval is en hij zal de dood uit de weg gaan waar hij kan. 'De willekeur en onontkoombaarheid van de dood tonen slechts aan dat het leven geen zin heeft', piekert de man somber verder 'en als je daarover nadenkt is er geen reden meer om vrolijk te zijn, te juichen of eigenlijk: Te leven. En stel je voor dat het iemand is die je lief hebt, het verdriet wat je dan in zijn greep krijgt gaat nooit meer weg. Nee, andere mensen zijn kennelijk minder gevoelig voor dit soort zaken en vrouwen en kinderen mogen natuurlijk huilen, maar ik weet wat voor mij belangrijk is: Je groot houden bij sterfgevallen. Niet de dood onder ogen komen, maar je oprichten en onverwijld doorgaan zo snel als je kan. Vooral die angst niet voelen en het verdriet niet toelaten, dat is de oplossing om het leven vol te houden en niet te vervallen in somberheid.'

De man schudt zijn hoofd los en gaat gebogen lopend terug naar huis om alleen te zijn en te verwerken wat hij heeft meegemaakt, hij wil zich pas daarna weer onder de mensen begeven. Hij schrikt op uit zijn gedachten als er een zwarte kat langsloopt en zijn hart slaat een paar slagen over, maar hij vermant zich snel: 'het is maar een stomme kat, niks aan de hand'. Stevig stapt hij verder, onwillekeurig af en toe omkijkend, de natte straten van de stad in. Weg van het naargeestige tafereel van zo-even dat hij nog zo helder op zijn netvlies heeft...

## **Redenen voor dit modelleerproject**

Tijdens een recent sterfgeval in mijn omgeving waarbij een van mijn collega's een kind verloor, kwam ik er weer achter dat ik het erg lastig vind om goed om te gaan met sterfgevallen. Afhankelijk van hoe 'nabij' het sterfgeval is, word ik erg emotioneel en weet ik niet goed hoe daarmee om te gaan, ook omdat het in onze cultuur niet gepast is om emoties voluit te tonen. Het is voor mij moeilijk om te aanvaarden dat er 'onrecht' is bij het sterven, het zijn immers niet altijd mensen die na een vol en rijk leven overlijden, maar vaak jonge mensen die door hadden kunnen en moeten leven. Mijn persoonlijke angst voor de dood en daarmee gepaard gaande gedachtegang over de zinloosheid van het leven speelt ook een rol. Tenslotte ben ik bang dat ik niet in staat zal zijn om een sterfgeval in mijn nabije omgeving goed door te komen, terwijl ik de overtuiging heb dat ik dat wel moet kunnen en het andere mensen ook zie doen. Om me heen zie ik dat er mensen zijn die naar mijn idee wel goed omgaan met een sterfgeval en dat wil ik graag leren. Kortom, meer dan genoeg argumenten om dit tot onderwerp van mijn modelleringsproject te maken.

## **Doel van het project**

Het doel van dit project is om er achter te komen hoe sommige mensen op een goede manier met een sterfgeval kunnen omgaan en dit vermogen vervolgens overdraagbaar maken op andere mensen. Hierbij definieer ik een 'goede manier' als een wijze waarbij iemand respectvol omgaat met het sterfgeval en er persoonlijke groei mee weet te realiseren in plaats van te blijven hangen in verdriet en gevoelens van onmacht. Al snel kwam ik er achter dat dit doel een overdracht op overtuigingsniveau, identiteitsniveau of zelfs spiritueel niveau behelst. De diverse vermogens en gedragingen die de gemodelleerde experts inzetten bleken niet eenduidig, de overtuigingen, de identiteit en de spiritualiteit waarover ze spraken wel. De wijze waarop ik keek naar leven en dood moest ik daarom fundamenteel aanpassen om mee te kunnen gaan met de experts en dat wilde ik ook graag. Ik kwam er achter dat met name mijn overtuigingen en identiteit op gespannen voet met elkaar staan en had toen ik dat merkte ook het gevoel dat mij niets anders restte dan dit te corrigeren.

## **TOTE: Wanneer is het doel bereikt?**

Het doel van het project is bereikt als iemand er van leert om de dood en de willekeur daarvan te accepteren en juist daardoor beseft dat hij van het leven moet genieten. Dat klinkt als een open deur, maar rationeel beseffen is niet hetzelfde als emotioneel beseffen en beiden zijn onmisbaar voor de mens als geheel. Voor mij is daarnaast ook belangrijk dat het model werkt bij het denken aan de dood van een geliefd persoon, want dat gebeurt vaker dan het daadwerkelijk overlijden van die persoon. 'De mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest', geldt hier vaak en het is daarom belangrijk om te leren op een meer constructieve wijze te denken, bijvoorbeeld 'tob niet, het komt toch anders'.

Het project kent daarom meerdere bruikbare uitkomsten, namelijk hoe om te gaan met een sterfgeval in je nabije omgeving alsook hoe om te gaan met je gedachten en gevoelens over het sterven van een geliefd persoon nog voor dit daadwerkelijk gebeurt. Het gaat mij overigens niet om een Boeddhistisch 'onthechten' van andere mensen, maar om de acceptatie van het feit dat jouw geliefden je ooit zullen ontvallen of jij hen. Daarom is het essentieel dat de pijn en het verdriet bij het sterven van een geliefd persoon uiteindelijk een verrijking

zijn van je leven. Door er voor te kiezen om de gevolgen die een sterfgeval voor jou hebben als leerervaring te zien, eer je als het ware de overledene en zijn of haar leven. Hiervoor kiezen geeft persoonlijke kracht en vertrouwen.

### **Vertrouwen als doel en als middel: De basis en het resultaat**

Het lijkt haast tegenstrijdig om vertrouwen als zowel doel als middel te zien, maar toch werkt het bij de experts op deze manier. Op identiteitsniveau gaat het hen namelijk om vertrouwen op jezelf en je eigen gevoelens, op spiritueel niveau gaat het om het vertrouwen dat anderen er voor je zijn als je het even niet aankan. Door er op te vertrouwen dat je zelf weet en voelt wanneer je moet toegeven aan verdriet, en wanneer je op een ander moet vertrouwen voor steun krijg je meer vertrouwen in jezelf!

Dit staat haaks op hoe ik het altijd heb gedaan, namelijk er zijn voor anderen zolang ik het volhield en me terugtrekken van die anderen wanneer het niet meer ging. Hierdoor miste ik het vertrouwen in mezelf en in anderen. Ik heb geleerd dat het draait om leven vanuit vertrouwen in plaats vanuit angst en als dat besef op alle logische niveaus aanwezig is, dan is het doel bereikt. De experts omschreven dit als een 'gezonde vorm van egoïsme', waarbij je door aan jezelf te denken de energie hebt om er ook voor de ander te zijn vanuit wederkerigheid.

### **De basis van het model: Eigen ervaring versus die van anderen**

Als basis voor het model heb ik mijn eigen ervaringen bestudeerd in gevallen waarbij ik er naar mijn idee 'goed' mee omging en waarbij dat 'niet goed' ging. Tevens heb ik mijn ervaringen vergeleken met die van andere mensen die er in mijn ogen beter mee omgingen terwijl zij 'zwaardere' sterfgevallen te verduren kregen. Al snel bleek het om overtuigingen, identiteit en spiritualiteit te gaan en daarom heb ik ook mijn eigen ervaringen nauwgezet bestudeerd, dat wil zeggen compleet met de logische niveaus, gebruikmakend van de waarnemingsposities en via het metaprofiel interview. Als belangrijk punt komt naar voren dat het meemaken van een sterfgeval je in werkelijkheid kracht geeft terwijl het denken erover je zwakker doet voelen dan je bent. Vandaar de tweeledigheid van het model: Omgaan met het denken over een sterfgeval en het daadwerkelijk meemaken ervan, ook omdat het één het ander beïnvloedt.

Ik heb gemerkt dat dit onderwerp raakt aan veel andere belemmerende overtuigingen die ik had over hoe ik in het leven moest staan. Een van de leerpunten is dat er een verschil is tussen toegeven aan je verdriet en er in zwelgen, iets wat voor mij voorheen synoniem was. Van de experts heb ik geleerd dat verdriet een nuttige emotie is waar je wat van kan leren en dat je er op kunt vertrouwen dat je zelf herkent wanneer dit doorslaat in zelfmedelijden. Dat laatste wordt door hen vermeden want de overledene schiet er niets mee op, het kost alleen maar energie, het maakt angstig en haalt je vertrouwen onderuit. De kunst is dus om, vanuit vertrouwen, te voelen wanneer toe te geven aan verdriet, wanneer een ander op te zoeken om je gevoelens mee te delen en wanneer jezelf de spreekwoordelijke schop onder de kont te geven en weer aan het werk te gaan.

## **Spiritualiteit, identiteit en overtuigingen: De logische niveaus**

Door uitvragen kon ik de logische niveaus van mezelf en de experts vaststellen bij 'omgaan met een sterfgeval'. Interessant is dat vooral op de hogere niveaus grote verschillen optreden en deze heb ik dan ook uitgewerkt in dit hoofdstuk.

### 1. Ruud tijdens denken aan sterfgeval dat nog niet is gebeurd (moeder)

#### *Spiritualiteit*

- Volgens mij is het leven eigenlijk zinloos, want we gaan toch allemaal dood

#### *Identiteit*

- Ik ben een angstige man

#### *Overtuigingen*

- Ik ben niet zo sterk als anderen denken, ben niet wat ik naar anderen toe pretendeer te zijn

- Ik kan het niet alleen, maar dat moet wel dus moet ik mijn angst wegdrücken

#### *Positieve intenties*

- Angstige gevoelens en zelftwijfel proberen te bezweren door rationaliseren en mezelf streng toespreken

#### *Resultaat*

- Het eindresultaat is negatief doordat er altijd angst blijft die de zelftwijfel voedt

### 2. Ruud tijdens echt sterfgeval (oma)

#### *Spiritualiteit*

- Mensen kunnen bijdragen aan de wereld en zinvol leven door er te zijn voor anderen

#### *Identiteit*

- Ik ben de sterke schouder waarop anderen mogen leunen

#### *Overtuigingen*

- Het is mijn taak (als man) om sterk te zijn en niet emotioneel

- Als de anderen zich goed voelen doe ik het goed

#### *Positieve intenties*

- Voldoen aan de verwachtingen van anderen en van mezelf

#### *Resultaat*

- Tevredenheid met hoe ik het heb gedaan, maar tevens angst voor 'of ik dat wel kan' als het nog dichterbij komt en de emoties nog heftiger worden

### 3. Experts tijdens echt sterfgeval (moeder danwel kind)

#### *Spiritualiteit*

- Ervaringen laten mensen groeien waardoor het leven zinvol is

#### *Identiteit*

- Ik ben een sterk en krachtig mens

### *Overtuigingen*

- Je moet verdriet toelaten om het verlies te verwerken
- Ik kies ervoor om te geloven dat deze ervaring mijn leven verrijkt
- Er zijn mensen om me heen die me zullen steunen

### *Positieve intenties*

- Voldoen aan wat ik ben en wat ik wil zijn en daarmee de overledene laten voortleven in mij

### *Resultaat*

- Ik leer van het leven met al zijn leuke en minder leuke kanten en leef het daardoor ten volle, ik groei als mens

### Conclusie:

Er zijn grote verschillen tussen hoe ik het doe in mijn gedachten, hoe ik het doe in de gevallen dat het echt gebeurt en hoe de experts het doen. Hun overtuigingen heb ik uiteindelijk overgenomen omdat ze beter voldoen aan wat ik wilde en wie ik wilde zijn. Dit zorgde voor een veel betere alignment van de logische niveaus en dat voelde ook meteen beter.

### **Toelichting bij de logische niveaus**

Bij alle experts is te horen: 'Door een sterfgeval leer je wat echt belangrijk is in het leven'. Zij zien het niet alleen als iets verdrietigs maar ook als een kans om te groeien, terwijl ik niet over die berg van verdriet heen kon kijken of mijn verdriet (emoties) wegdrukte. De experts richten zich extreem op zichzelf, op hun eigen gevoelens en ideeën, terwijl ik me richtte op anderen. Dit is een cruciaal verschil, waarbij alle experts ook aangeven dat ze zich wel op hun eigen gevoelens moesten richten bij het sterfgeval, omdat er anders niet mee om te gaan was. Dit is rechtstreeks verbonden met het toelaten van verdriet, wat als noodzakelijk wordt gezien om uiteindelijk groei te realiseren.

De overtuiging 'Ik kies ervoor om te geloven dat deze ervaring mijn leven verrijkt' komt bij de experts pas in de loop van het proces van rouwverwerking tot stand. Bij sommige andere mensen gebeurt dit nooit en zij blijven hangen in een toestand van woede/niet accepteren/depressie. Dit heb ik ook waargenomen bij diverse mensen en via uitvragen bevestigd gekregen, de pijn was bij hen ook na vele jaren nog heftig als er naar gevraagd werd, terwijl dat bij de experts niet het geval was. Een cruciaal verschil tussen een expert en een niet-expert is daarmee de mogelijkheid om de bovenstaande overtuiging aan te nemen, voor mij de belangrijkste les van dit project.

In dit model zijn er drie manieren om met verdriet om te gaan, te weten er aan toegeven, er in zwelgen en het verdringen. Dit was voor mij nieuw, ik stelde aan verdriet toegeven op een lijn met er in zwelgen. Aan verdriet toegeven is volgens de experts noodzakelijk om iets positiefs te leren van wat is gebeurd en er vertrouwen door te krijgen. In je verdriet zwelgen leert juist dat er geen vertrouwen kan zijn omdat er alleen verdriet en pijn is. Verdringen van verdriet geeft weliswaar een krachtige pose naar de buitenwereld, maar verzwakt het zelfvertrouwen elke keer dat er toch verdriet binnenkomt. Anders gezegd, zowel verdringen als zwelgen kosten energie op de lange termijn terwijl aan je verdriet toegeven op de lange termijn energie oplevert.

## **Meta-programma's vergeleken**

Uit de meta-profiel interviews heb ik veel informatie gehaald. Het blijkt tevens een prettige manier om over een onderwerp met een grote 'lading', zoals 'omgaan met een sterfgeval', goed te kunnen praten en dat werd ook door de experts zo ervaren.

### 1. Ruud tijdens denken aan sterfgeval dat nog niet is gebeurd (moeder)

Weg van (blijf uit buurt anderen zolang nog emotioneel)

Externe referentie (als ander het maar niet ziet)

Procedure (ik ga nu aan iets anders denken)

Controle buiten zelf (ander zal me zwak vinden)

Voldoet niet (ik wil sterker zijn)

Concept (zo hoort het te zijn)

Zelfregulerend (ik zeg niks tegen iemand anders)

Ander (hoe zal de ander over mij denken?)

Emotioneel (die angstgevoelens zijn toch niet normaal?)

Toekomst (als dit ooit gebeurt dan kan ik dat niet aan)

### 2. Ruud tijdens echt sterfgeval (oma)

Weg van en naar toe (ik houd me groot en hoop dat ze niet zien dat ik het moeilijk heb)

Externe referentie (als ander me ziet als sterk is het goed)

Procedure (ik moet sterk zijn en geen emoties toelaten)

Controle binnen zelf (ik druk mijn emoties weg met rationeel zijn)

Voldoet wel (ik ben sterk geweest)

Concept (zo hoor ik het te doen)

Leidend (ik zorg er voor dat alles goed komt)

Ander (zorgen dat ik sterk ben voor de ander)

Rationeel (piekeren en beredeneren)

Heden (nu moet ik sterk blijven terwijl de kist binnenkomt)

### 3. Experts tijdens sterfgeval (moeder danwel kind)

Naar toe (verdriet draagbaar maken, steun krijgen)

Interne referentie (ik kom hier uit, ik ga door met mijn leven)

Opties (ik praat erover zolang ik wil, ik zwelg er niet in en kijk naar wat het me me doet)

Controle binnen zelf (ik bepaal zelf hoe ik het verwerk en niemand anders!)

Voldoet wel (ik heb het een plaats gegeven)

Gebruik (ik kom er wel uit, ik zoek een concrete oplossing per situatie)

Zelfregulerend (ik bepaal voor mezelf hoe ik het doe)

Zelf (hoe voel ik me er onder vandaag?)

Rationeel (ik kan het toch niet veranderen en dus accepteer ik het)

Toekomst (ik ga door met leven, geef mezelf desnoods een schop onder de kont)

Zoals een van de experts zei toen ik constateerde dat het erg over 'zelf' gaat:

'Ja, je wordt een tijdje heel egoïstisch en dat is maar goed ook, want het is dan tijd om op anderen te steunen en niet andersom, dat komt later wel weer.'

Dit stond haaks op mijn idee om er voor anderen te zijn, wat uiteindelijk een manier blijkt te zijn om mezelf groot te houden die niet naar tevredenheid werkt.

## Conclusies

De experts benaderen de feiten rationeel (het is nu eenmaal zo) en laten de emoties die erbij komen toe, omdat ze voelen dat die belangrijk zijn voor een goede verwerking van de feiten. Ik deed het altijd andersom, namelijk piekeren over de feiten en wat die allemaal zouden kunnen betekenen en daarmee de toegang tot mijn emoties blokkeren omdat ik daar bang voor was. En hoe meer ik piekerde, hoe negatiever ik mijn toekomst zag en dus zeker mijn emoties niet meer wilde voelen.

De verschillen in de meta-programma's 'opties-procedure' en 'interne referentie-externe referentie' spelen een grote rol. Doordat ik een vastomlijnd idee had van hoe mijn rol moest zijn bij een sterfgeval, zonder me af te vragen of die rol bij me paste, dwong ik mezelf in een keurslijf. Dit leverde mij dan vertrouwen op dat ik had voldaan aan wat ik moest doen, zoals bleek uit de reacties van de mensen om mij heen. De experts daarentegen vertrouwen op zichzelf en laten daarom de gebeurtenissen meer op hun beloop en richten zich op hun innerlijke beleving, omdat ze voelen dat het noodzakelijk is. Zij vinden het veel minder belangrijk wat een ander van hun manier van doen vindt en tegelijkertijd vertrouwen zij wel op hulp van die ander, waar ik het allemaal zelf wilde doen.

Tenslotte zijn de experts positief naar de toekomst gericht, waar ik in het heden zat uit angst voor de toekomst. Zij zeggen: 'Het leven gaat door, ondanks mijn verdriet grijp ik mezelf bij mijn nekvel en ga aan de gang met alle dagelijkse dingen en zorg ik zo dat ik 'bij de les blijf''. Ik piekerde altijd veel en bleef daarin hangen en bleef daarom liever sterk in het heden.

## **Het model voor 'Omgaan met een sterfgeval'**

Het model van de experts is op te delen in vier hoofdstappen. Deze heb ik steeds uitgeschreven in een stramien van wat er gebeurt met de innerlijke ervaring, wat er praktisch gebeurt, wat de overtuigingen zijn en wat tips van de experts zijn.

### Begin: De schok (1e dag)

- Het overlijden is een schok, er is ontkenning en onbegrip
- Houdt contact met de overledene, loop niet weg voor het lichaam
- 'Op dit moment besepte ik voor het eerst van mijn leven dat niet alles altijd zomaar weer goed kwam'
- Praktisch: Praat erover met je dierbaren en ga daarna pas aan het regelen voor de begrafenis of crematie

### Midden: Aan het werk (1<sup>e</sup> week)

- Alle emoties van intens verdriet tot groot plezier komen voorbij en worden in de kring van naasten gedeeld en dat is ook goed
- Ik accepteer alle emoties die in me opkomen
- 'Ik ben sterk want ik regel zaken zoals de overledene ze gewild had en dat voelt goed'
- 'Eigenlijk vervang je voor vrienden en familie de overledene tijdelijk'
- Praktisch: Voor de overledene alles zo goed mogelijk regelen
- Praktisch: De leegte wordt gevuld met handelen

### Eind: Verwerking (na 1<sup>e</sup> week tot een jaar)

- Het verdriet slaat regelmatig toe, vooral op gedenkwaardige dagen als kerst, verjaardagen etc.
- Ga zelf op zoek naar vrienden om mee te praten over je gevoelens
- Ik zoek regelmatig vrienden op waarmee ik lol heb en praat dan bewust niet over het sterfgeval, dit helpt me om mijn gedachten te verzetten.
- Op moeilijke momenten wil je niet meer altijd iemand bellen, je voelt dat je leven doorgaat en geeft jezelf een schop onder de kont en gaat iets doen, wat dan ook, want het heeft geen zin in verdriet te zwelgen
- Louter door deze periode te overleven slijt het extreme verdriet en komt er ruimte voor positieve gevoelens
- Je gaat nadenken hoe dit alles zin heeft gehad voor jezelf
- Overtuigingen vormen zich: 'De overledene is nog steeds altijd bij mij, in mijn hart is hij/zij een deel van wat ik doe'
- 'Je moet veel delen met andere mensen zolang je zelf die behoefte hebt'
- 'Het is voor mijn vader eigenlijk erger dan voor mij, ik heb nog een heel leven voor me en hij mist nu iemand waar hij 30 jaar mee samen was.'
- Praktisch: Als iemand erover wil praten en ik niet, dan kap ik het af.
- Praktisch: Ik merk dat de pieken en dalen in emoties met langere tussenpozen komen
- Praktisch: Op sommige momenten kreeg ik letterlijk pijn in mijn hart, voor mij het teken dat het kennelijk weer tijd was om aan mijn verdriet toe te geven en allerlei dagelijkse beslommingen even te laten schieten

### Epiloog: Een plaats geven

- Er is soms nog verdriet over de overledene maar meestal wordt er met plezier aan diegene teruggedacht
- 'Mijn geloof in mezelf is gegroeid, ik ben gesterkt in het idee dat er altijd vervelende dingen op mijn pad zullen komen en dat het aan mij is om er wat mee te doen'
- De overledene komt af en toe nog voorbij in de gedachten en het besef ontstaat dat doordat je dit hebt meegemaakt je een beter mens bent geworden, althans meer gelouterd, en dat je krachtig bent
- Een paar zaken van de overledene houd ik in ere door ze ook zelf hoog in het vaandel te houden
- Je leert je echte vrienden kennen: De mensen die meteen komen en daarna nooit meer, daar heb je niet zoveel aan, die doen het meer voor zichzelf. De mensen die blijven komen, dat zijn je echte vrienden.
- Praktisch: Kaarten sturen aan iedereen die je gesteund heeft

### Conclusie

Het gaat het in dit traject om handelen vanuit vertrouwen en niet vanuit angst, waarbij opvalt dat degene met meer (zelf)vertrouwen durft toe te geven aan emoties en kan huilen of schreeuwen, terwijl degene die angstig is dat niet doet waardoor die emoties alleen maar groter en onhandelbaarder worden. Gevoel speelt hierbij de rol van indicator, het kompas waarop de experts varen.

### **Praktisch toepassen: Hindernissen wegnemen**

Dit model werkt voor iedereen die open staat voor het veranderen van zijn of haar overtuigingen. Met NLP technieken als re-imprint, reframe of remodelling valt de verandering te realiseren. De keuze voor een techniek hangt af van waar de belemmerende overtuiging vandaan is gekomen. Ik besef dat 'normaal

gesproken' een cliënt met een problematische overtuiging bij de NLP'er komt, maar in dit geval hoeft dat niet zo te zijn. Er is op zich immers niets mis met mensen die zich groot houden en een sterke schouder zijn voor anderen. Echter, indien die mensen zich bij nader inzien niet prettig voelen bij een dergelijke houding, dan is een verandering van overtuiging ecologisch verantwoord.

Ik zou daarom beginnen met zeker stellen dat een cliënt open staat voor verandering door het noemen van de overtuigingen van de experts en de cliënt te vragen deze zo te herformuleren dat ze voor hem of haar goed zijn. Van daaruit kan dan gezocht worden naar hindernissen, belemmerende overtuigingen en kan kortom het hele NLP gesprek gevoerd worden. Ook is het belangrijk gebleken, vanuit mijn eigen ervaringen, om te controleren op alignment van de logische niveaus en hier zonodig mee aan het werk te gaan.

### ***En toen gebeurde er een wonder...***

Nat van de regen en met een treurige blik op zijn gezicht stapt de man zijn huis binnen. Zijn gezin ziet dat hij verdrietig is, maar hij houdt zich groot en antwoordt dat het goed met hem gaat, dat er niets aan de hand is, dat er slechts een heks is verdronken. Al snel vragen ze hem niets meer. Zijn trekken verharderen zich terwijl hij afstand neemt van zijn emoties en zich terugtrekt in zijn hoofd. Hij houdt zich afzijdig van zijn gezin, wil geen echt contact omdat ze misschien zouden merken dat hij het niet zo goed aankan, dat hij veel zwakker is dan hij uitstraalt.

Zijn jongste zoon is echter pas twee en trekt zich niks aan van het humeur van zijn vader en blijft de aandacht vragen, net zolang tot papa snauwt: 'Laat me met rust, laat me alleen, ik heb een zware dag gehad en wil geen gedoe aan mijn hoofd.' En dat is wat iedereen doet, zodat het eten zwijgend wordt gegeten, waarna hij weer alleen in zijn stoel gaat zitten. Niemand die dichterbij komt, behalve het kind dat toch steeds weer op schoot klimt totdat papa het, moegestreden, eindelijk toelaat.

En dan... gebeurt er een wonder. Geen engelengezang, geen klokgelui, geen stralend licht maar wel een stralend inzicht. Vanuit de kleine armpjes straalt warmte en liefde recht naar zijn hart, een liefde zo onvoorwaardelijk dat zijn eigen chagrijn het niet kan verpesten. Dit kleine mensje wil bij hem zijn, ook al voelt hij zich zwak en humeurig. Tranen wellen op in zijn ogen, want de man voelt opeens wat de zin van het leven is, dwars door zijn somberheid heen. 'Het gaat niet om groots zijn voor anderen maar juist om groots zijn met anderen, om zowel sterk als zwak te zijn en lief te hebben en liefde te voelen. Dan leef je vanuit vertrouwen en niet vanuit angst, dan pas kan je met de angst omgaan, want haar vermijden betekent haar onherroepelijk later weer ontmoeten. Dan is de dood te accepteren, want als er echt is geleefd dan is de dood als de welkome nacht na een mooie lange zomerdag. Verdriet zal je verlammen als je het probeert te ontwijken en het zal je kapot maken als je er in zwelgt, maar als je er met liefde en steun van anderen mee omgaat leert het je de waarde van het leven, draagt het bij aan de zin van het leven.' Dankbaar kijkt hij zijn zoontje in de ogen, terwijl die zich alweer van zijn schoot laat glijden om te gaan spelen. Het kind kent de zin van het leven immers al, maar sommige kinderen vergeten die helaas als ze volwassen worden en moeten er dan aan herinnerd worden...