

Loslaten Makkelijker gezegd dan gedaan

Zorgen om dingen die je toch niet kunt veranderen, kun je beter loslaten. Maar piekeren kan hardnekkig zijn en loslaten lijkt soms onmogelijk. Wat bedoelen mensen eigenlijk als ze zeggen: je moet het loslaten?

Feitelijk is het de meest irritante tip die je kunt krijgen: je moet het gewoon loslaten. Het is vast goedbedoeld, maar het komt soms meer over als een afwijzing. Het lijkt een tactiek te zijn om van het gezeur af te zijn. Het is zo makkelijk om tegen iemand te zeggen: 'Joh, het is drie jaar geleden, laat los.' Sommige dingen kunnen we eenvoudigweg niet loslaten. Berthold Gunster, bestsellerauteur en theatermaker, gespecialiseerd in het door hem gepatenteerde Omdenken, noemt het zelfs een belediging. "We kunnen wel 'Shit. Punt' zeggen", zegt hij. "Dat is een leefregel die ik heb bedacht. Het betekent: er is echt een probleem, maar ik besluit er geen probleem van te maken dat ik een probleem heb. Je laat dan het probleem niet los, wel de frustratie erover." Hij vertelt als voorbeeld over zijn buurvrouw, die haar man verloor. Het lukte haar niet om haar leven op te pakken en dat frustreerde haar. Een vriendin had hetzelfde meegemaakt en zei: "Meid, deze pijn voel je de rest van je leven, het gaat nooit meer weg." Voor de buurvrouw was dit een verschrikkelijke

'Als je niet kunt accepteren dat het leven nare kanten heeft, zet het nare zich vast'



boodschap, maar tevens een bevrijding. Ineens was ze ervan doordrongen dat ze niks hoefde los te laten, maar dat het verdriet er mocht zijn.

Je kunt dus pas loslaten als je de pijn erkent en accepteert. Is dat dan de sleutel waarmee je jezelf kunt bevrijden van overloos gepieker? Maar hoe doe je dat? “Je moet uitzoeken waaróm je iets niet kunt loslaten”, zegt Gunster. “Los het probleem áchter het vraagstuk op. Je moet je altijd afvragen: heb ik invloed op het probleem? Als dat niet zo is, moet je je afvragen welke achterliggende gedachte ervoor zorgt dat je er toch mee worstelt. Pas dan kun je iets loslaten waar je toch niets aan kunt doen.”

Dat vergt dus zelfonderzoek. Als ik het op mezelf betrek, vermoed ik dat het met zelfvertrouwen te maken heeft, met een tekort daaraan door een tekort aan erkenning in mijn jeugd. Grote en kleine problemen gaan makkelijk vastzitten in mijn hoofd. Zorgen om een deadline kunnen dan wellicht verwaaien op de fiets, maar een overleden dierbare fietst mee. Ooit sprak ik Jakob van Wielink, transitie- en leiderschapsexpert, en rouw counselor. Ik interviewde hem over hoe om te gaan met collega's die een dierbare hadden verloren, en hij gaf mij toen mooie levenslessen. “Waar mensen tegenaan lopen en weerstand bij voelen, is dat loslaten als imperatief wordt gebruikt, als een zedelijk gebod: Je móet loslaten”, zegt hij nu. Van Wielink is ervan overtuigd dat verandering pas kan plaatsvinden als je mensen ontmoet die zich met je kunnen verbinden en de dialoog met je aangaan. “Waar kom je vandaan? Wat is je pijn? Wat heeft je geknakt? Pas als je dat weet, kun je loslaten. Loslaten is in eerste instantie erkennen dat het leven je gemaakt heeft tot wie je nu bent.”



Je moet leren de strijd los te laten, niet de gevoelens

Ooit zat Van Wielink in een groepsgesprek met een vrouw wier vader op jonge leeftijd was overleden. Ze merkte dat ze vastliep, dat ze cynisch was geworden. “Maar om nou alles op te hangen aan wat er vroeger is gebeurd”, zei ze. De deelnemers kregen een schrijfpodracht. Zij schreef een brief aan haar vader en kwam terug in de kring met tranen over haar wangen. Van Wielink: “Ze zei: ‘Ik wist oprecht niet dat het overlijden van mijn vader zoveel impact had op mijn leven en op wie ik nu ben. Ik voel voor het eerst in mijn hele lijf hoezeer ik hem mis.’ Dit was een begin van loslaten.”

Wie wil loslaten, zal dus dingen moeten accepteren. De vrouw accepteerde eindelijk wat een invloed het overlijden van haar vader op haar heeft. Wat heb ik te accepteren? Mijn scheiding? Of dat niet alles gaat zoals ik wil? “Je kunt niets veranderen wat je niet bereid bent te accepteren”, zegt Van Wielink. “Als je niet kunt accepteren dat het leven nare kanten heeft, zet het nare zich vast.” En dit is onlosmakelijk verbonden aan rouwprocessen, waar iedereen mee te maken krijgt. De rouw counselor laat weten dat je hiervoor wel hulp nodig hebt. En het is belangrijk dat je daadwerkelijk stilstaat bij

wat je hebt verloren en wat de impact van dit verlies voor je is. “Accepteren is de grond leren bewerken waar je nu op staat. Je hoeft het niet met de situatie eens te zijn, maar je kunt pas betekenis gaan geven aan die situatie als je leert accepteren wat de feiten zijn en dat die nooit veranderen.” En dat doe je door te praten. Dat kan moeilijk zijn. Want je denkt al gauw: wie zit er nou te wachten op mijn problemen? Daarom is het zo fijn als mensen een oprechte vraag durven stellen: “Verdorie, het lijkt wel of jij je heel eenzaam voelt, klopt dat?” Maar zulke mensen zijn zeldzaam. Van Wielink beaamt dit. “We zijn steeds meer beland in een truttige trutsamenleving, waarin we zo voorzichtig zijn geworden, dat we elkaar helemaal niet meer bevragen. Werkelijk een vraag stellen, teruggeven wat je hoort, verbinding maken, die kunst zijn we in een rap tempo verleerd.”

Wie wil loslaten, moet dus niet het probleem willen oplossen maar kijken naar de gedachten over het probleem én accepteren dat de zon niet altijd schijnt. “We leven nogal in een feelgood-maatschappij”, zegt acceptatie-therapeut Gijs Jansen, schrijver van het boek *Laat los* en al twintig jaar gespecialiseerd in *Acceptance and*

Commitment Therapy. “We willen zoveel mogelijk goede gevoelens en zo min mogelijk angst en verdriet. Maar als iemand doodgaat, hoort daar verdriet bij. Als je iets spannends doet, dan hoort daar angst bij.” Zijn devies is om geen energie te stoppen in het vechten tegen de emoties. Loslaten is stoppen met dingen doen die niet werken, zoals het proberen gedachten en gevoelens te controleren. Je moet leren de strijd los te laten, niet de gevoelens. *It is okay to not be okay*.

Volgens Jansen willen mensen dingen loslaten om van nare gedachten verlost zijn. Maar dan zoek je een oplossing die er niet is. Veel mensen hopen dat ‘het’ dan overgaat. “Maar loslaten van de strijd zelf en bestaansrecht geven aan het lijden, dat is waar het over gaat”, legt Jansen uit. Dat kan zorgen voor angst en onzekerheid, al die dingen waar je liever voor wegrent. Maar het goede nieuws is: je houdt meer energie over. Energie die je anders aan vechten zou spenderen. “Je in de pijn laten zakken is echter niet heel verleidelijk en dan kies je toch maar weer voor acupunctuur om controle over de situatie te kunnen krijgen. Alleen al de insinuatie dat jij controle kunt hebben over de situatie, is de verleiding van de vermijding.”

Of mijn niet kunnen loslaten met zelfvertrouwen te maken heeft, betwijfelt Jansen ten eerste. Dat is namelijk nooit bewezen, aldus de wetenschapper. Hij raadt me aan mijn verwachtingen aan te passen aan de situatie, met een beetje compassie en mededogen voor mezelf. “De truc is om het leven jou te laten leven in plaats van dat jij het leven leeft. Waai mee met de wind.” En een ding is zeker, tegen de eerstvolgende die tegen me zegt: je moet gewoon loslaten, zeg ik: “Doe ik, en ik begin bij jou.” ☺