

Afsluiten: zet er een punt achter!

Drie praktische opdrachten.

Opdracht 1: Schrijf drie brieven

Dit is een oefening om het verleden te laten rusten. Het gaat om gebeurtenissen waarbij een ander een rol speelt, zoals de dood van je vader waar je nooit goed om hebt kunnen rouwen, of onterecht ontslag door je baas dat je maar niet van je af kunt zetten.

Stel je voor dat jouw ...(vader/moeder/werkgever/ex) één uur hier zou zijn. Wat zou je tegen deze persoon willen zeggen, en wat zou je willen dat hij/zij tegen jou zou zeggen? Zoek een rustige plek en een tijdstip waarop je niet wordt gestoord, en schrijf drie verschillende brieven.

Brief 1. Schrijf alles op wat je had willen zeggen, of wat je nu wilt zeggen.

Wanneer de dood van je vader je nog erg dwarszit, kun je schrijven hoeveel je van hem hield, of je boosheid ventileren over iets wat is gebeurd in je jeugd, of je herinneringen beschrijven aan een familie-uitje toen je nog heel jong was. Of wanneer je voor je gevoel volkomen onterecht bent ontslagen, kun je schrijven over je boosheid en de oneerlijkheid, of over wat je het meeste mist aan de baan.

Brief 2. Stel dat deze persoon je eerste brief zou ontvangen. Wat zal hij of zij waarschijnlijk terugzeggen?

Als je overleden vader een beetje kortaf en gesloten was, zou hij misschien iets korts kunnen zeggen als "Ik heb je brief ontvangen, bedankt, ik hou ook van jou." Je chef die verantwoordelijk is voor je ontslag zou misschien defensief reageren met "Ons beleid is erop gericht..." Als de persoon in kwestie open is en jullie relatie is goed, dan kun je deze brief eventueel ook overslaan.

Brief 3. Dit is misschien wel de belangrijkste brief. Schrijf nu alles op wat je zou willen dat deze persoon in het ideale geval zou antwoorden na lezing van je eerste brief.

Je vader zou bijvoorbeeld zeggen hoe trots hij op je is, dat hij goede herinneringen heeft aan jullie tijd samen, en in welke dingen hij is tekortgeschoten als vader. Bijvoorbeeld dat hij er vaker voor je had willen zijn of beter had willen luisteren. Je baas zegt misschien dat hij zich niet realiseerde dat hij jou eruit pikte terwijl je collega's dezelfde slechte resultaten boekten, en verontschuldigt zich. Hij kan vervolgens verklaren dat hij altijd al moeite had met assertieve werknemers zoals jij, wat eigenlijk niets met jou te maken heeft.

Sluit de cirkel

Zijn de drie brieven klaar, laat ze dan een poosje liggen. Lees ze vervolgens hardop voor aan jezelf, je therapeut, of aan een persoon die je vertrouwt en die goed kan luisteren. Er kunnen sterke emoties naar boven komen, dus geef jezelf genoeg tijd en ruimte om deze opdracht te doen.

Met deze oefening sluit je de cirkel door te zeggen wat je niet kon zeggen, en door te horen wat je niet hoorde, maar wel nodig had.

Opdracht 2: Focus op de positieve gevolgen

Neem een herinnering in gedachten die voor je gevoel niet is afgesloten.

Schrijf die op in een paar zinnen.

Neem nu de komende twintig minuten de tijd voor deze oefening. Denk eerst een paar momenten over de gebeurtenis na. In het begin kan het misschien lijken dat deze gebeurtenis geen enkel positief effect heeft gehad op je leven. Maar zelfs als er vervelende dingen gebeuren, hebben ze soms uiteindelijk positieve gevolgen, dingen waar we nu dankbaar voor kunnen zijn. Probeer te focussen op de positieve kanten of gevolgen van deze moeilijke ervaring en schrijf ze op. Voor wat voor soort dingen die het gevolg zijn van deze gebeurtenis ben je nu dankbaar? Hoe is deze gebeurtenis ten goede gekomen aan jou als persoon? Op welke manier ben je erdoor gegroeid? Zijn er persoonlijke sterke kanten versterkt door deze ervaring? Hoe heeft de gebeurtenis jou beter in staat gesteld om toekomstige uitdagingen aan te gaan? Hoe heeft de gebeurtenis je leven in perspectief geplaatst? Hoe heeft deze gebeurtenis je meer waardering gegeven voor de écht belangrijke mensen en dingen in je leven? Kortom: op welke manier kun je dankbaar zijn voor de goede gevolgen van deze gebeurtenis?

Opdracht 3: Maak er een ritueel van

Maak zelf een ritueel waarbij je een vervelende gebeurtenis of periode symbolisch afsluit. Neem eerst de tijd om wat je wilt afsluiten op papier te zetten. Doe het papier in een envelop of een doos. Je kunt ook andere dingen erbij voegen die symbool staan voor deze gebeurtenis, zoals foto's, souvenirs, tekeningen, briefjes.

Sluit de doos of envelop af. Misschien is dat genoeg. Misschien wil je hem verbranden, begraven (letterlijk en figuurlijk zand erover), door de papierversnipperaar halen, hem ver weg op zolder zetten of hem hoogstpersoonlijk naar de afvalverwerking brengen.

Uit onderzoek blijkt dat rituelen voor ons gevoel het meeste effect hebben wanneer ze een aantal keer worden herhaald en wanneer ze bestaan uit meerdere stappen en handelingen.