



### **Iets loslaten is niet hetzelfde als het laten vallen.**

Loslaten, wie kan het echt? Wie herkent niet de situatie dat je heel erg bezig bent met iets dat je graag wil maar het lukt maar niet. Je doet er alles aan om het wel te laten lukken maar hoe hard je ook werkt, het resultaat valt tegen of je krijgt het niet voor elkaar.

Loslaten moeten we allemaal in ons leven. Dromen, toekomstplannen, gezondheid, kinderen, een dierbare, we komen er vroeg of later allemaal voor te staan dat we iets moeten loslaten. Hoe moeilijk dat is weet je vast zelf ook wel. Vroeger was men er kort over, de uitspraak "Tel je zegeningen" kent vast iedereen wel. Niet te veel kijken naar wat je niet hebt, maar vooral dankbaar zijn voor wat je wel hebt.

Ik kan niet ontkennen dat het niet helpt, het is altijd positief om te kijken naar wat je wel hebt en je hebt er meer aan om het glas halfvol te zien dan halfleeg.

Maar de uitspraak "je moet het loslaten" is wel makkelijk gezegd maar niet zo makkelijk gedaan. Zelf kom ik het regelmatig tegen, ik wil iets heel graag of wil dat dingen sneller gaan dan ze gaan en wordt dan ongeduldig en gefrustreerd. Loslaten is voor mij dan niet: stoppen met wat ik wil want wat ik wil is er nog steeds en wil ik nog steeds. Loslaten is ook niet altijd verliezen. Loslaten is meer dat je de dingen van een andere kant bekijkt, stoppen met vechten tegen iets. Wat kan me helpen zodat het wel zo gaat als ik wil. Zijn er nog andere mogelijkheden of manieren waarop iets kan? Bijt ik me niet te vast in wat ik wil of moet ik gewoon geduld hebben en komt het vanzelf op mijn pad? Mag ik gewoon verdriet hebben over wat niet meer is of niet meer kan?

Mensen die in rouw zijn horen het ook vaak zeggen: "je moet hem/haar loslaten want je moet door met je leven". Ga er maar eens aanstaan, een dierbare loslaten voelt als verraad, dat wil je helemaal niet. Je wilt diegene juist zo lang mogelijk vasthouden, in je herinneringen of in de spulletjes die je hebt. Een dierbare loslaten moet je ook niet letterlijk zien als loslaten en vergeten. Loslaten betekent dan: verder gaan met je leven met daarin het verlies van je dierbare geïntegreerd. Hetzelfde is het met de woorden "een plek geven" en "verwerken". Als je de dood een plek geeft of verwerkt betekent dit dat je de dood integreert in je verdere leven. Dus niet loslaten, laten vallen en vergeten, maar loslaten en verder leven met de herinnering.

Als ik terugkijk op mijn leven heb ik heel wat moeten loslaten net als ieder ander. Wat ik heb moeten loslaten zijn herinneringen geworden, soms goede en soms wat minder goede, maar ze zijn allemaal onderdeel geworden van mijn huidige



## Praktijk voor Rouw en Verliesbegeleiding

---

leven. Ik heb er van geleerd, ben er door gevormd en ja, ook nu nog kunnen sommige dingen mij frustreren en wil ik soms meer dan op dat moment kan of mogelijk is. De kunst is dan te kijken wat je nodig hebt, er tegen vechten of zorgen dat je er met een zachte blik naar kijkt. Zo kun je soms de druk van de ketel halen en accepteren dat niet altijd alles goed hoeft te gaan.

Wat heb jij moeten loslaten in je leven en hoe kijk je daar tegen aan? Ga je vechten of verruim je je blik en wie of wat heb je dan nodig?