

### Leven in het hier en nu

Heeft leven in het hier en nu iets te maken met rouw- en of verlies? Jazeker zou ik zeggen, en wel op twee manieren.

Veel mensen leven met het idee dat alles beter kan en alles anders moet. Als ik maar eenmaal.... dan....

Leven in de toekomst noem ik dat, alsof het leven dat je nu leidt niet goed zou zijn en het leven pas zin heeft als je.... Vul maar in voor jezelf.

Natuurlijk kan het zijn dat je op dit moment niet lekker in je vel zit of dat het leven je nu nog niet biedt wat je ervan verwacht. Toch heeft het juist dan zin om stil te staan bij het hier en nu want als je het leven dat je nu leidt niet wilt zien kun je nooit komen bij het leven dat je graag wil leiden in de toekomst. Het is goed om na te denken over de dingen die je graag wilt in de toekomst maar daarvoor zul je eerst bij jezelf moetenilstaan. Sleutelwoord hierbij is acceptatie. Kun je je eigen tekortkomingen accepteren, kun je accepteren dat je nu nog niet hebt wat je graag wilt, of accepteren dat je nu misschien in een situatie zit die niet ideaal is?

Moeilijk? Ja natuurlijk is dat moeilijk! Wie wil er niet graag plannen maken, dromen over wat je graag wilt of fantaseren over leuke dingen? Niets mis mee mits je ook de goede dingen in je huidige leven kunt zien, mits je ook kunt genieten van wat je al wél bereikt hebt. Want als je dat niet kunt of wilt dan zul je altijd de toekomst na blijven jagen en zul je nooit geleerd hebben tevreden te zijn met wat je hebt. Heb je eenmaal je droom bereikt dan ben je er al niet meer tevreden mee en jaag je weer een nieuwe droom na. Je verliest dan eigenlijk steeds weer opnieuw de droom die je najaagt en kunt nooit tevreden zijn.

De tweede manier waarop leven in het hier en nu te maken heeft met rouw- en verlies heb ik de afgelopen tijd zelf aan den lijve ondervonden.

Al lange tijd waren mijn schoonouders allebei dement en daarnaast had mijn schoonvader ook nog de ziekte van Parkinson waardoor hij vaak viel en regelmatig iets brak of kneusde.

Lange tijd hebben wij ons zorgen gemaakt om hun welzijn én hebben wij hen verzorgd toen zijn niet meer goed voor zichzelf konden zorgen. Het was een taak die wij als kinderen met liefde op ons genomen hebben.

In mei dit jaar is mijn schoonmoeder overleden en nu, in december is ook mijn schoonvader overleden. Zij leefden veel in het verleden maar op sommige momenten was zelfs dat verleden al niet meer duidelijk voor hen en leefden zij volledig in het hier en nu. Toekomst bestond in hun denken niet meer en het verleden was ook steeds vaker weg dus dan blijft alleen het nu over.

De intensieve zorg voor en zorg om het welzijn van beide schoonouders heeft veel van ons gevraagd en nu na het overlijden zijn we verdrietig, moe en leeg. Rationeel weten we dat het zo beter is voor hen maar gevoelsmatig missen we hen natuurlijk vreselijk. Dat we moe en leeg zijn is niet verwonderlijk want de zorg en zorgen vragen veel energie. Nu in de weken na de begrafenis moeten we accepteren dat leven in het nu erg belangrijk is. Dat betekent toegeven aan je moeheid en veel slapen en uitrusten, toegeven aan je verdriet en accepteren dat het erbij hoort en niet weggestopt hoeft te worden. Ook toegeven dat we het ritje gaan missen naar het verpleeghuis dat we



## Praktijk voor Rouw en Verliesbegeleiding

---

wekelijks en soms dagelijks maakten maar tegelijkertijd durven toegeven dat het ook heel lekker is dat je nu die tijd aan je eigen leven kunt gaan besteden.

Leven in het hier en nu is dus proberen niet direct weer volop door te gaan met het drukke leven maar beseffen dat je lijf en geest tijd nodig hebben om te verwerken wat er allemaal gebeurd is. Terugkijken naar de leuke dingen, samen huilen om de verdrietige dingen en vooral genieten van de vele armen die je (soms virtueel) om je heen krijgt. Genieten van die steun die je krijgt en dat tot je door laten dringen.

Voor rouw- en verlies is er geen vaste tijd hoewel de scherpe kanten wel steeds meer zullen verdwijnen en er nieuwe dingen voor in de plaats komen waardoor het verlies wat meer op de achtergrond zal raken. Maar soms komt het ineens weer boven, door een gebeurtenis, muziek of een geur die je herinnert aan het verlies. Neem er dan de tijd voor en leef weer even in het hier en nu van dat moment. Door het aandacht te geven geef je liefde aan jezelf en wie liefde kan geven aan zichzelf zal meer tevreden zijn met zijn of haar leven. Ga dus af en toe even in de parkeerstand en sta dan stil bij jezelf en leef weer even in het hier en nu.

Het onderstaande gedicht kan je hier misschien af en toe aan herinneren.

Vele wegen kent het leven, maar van al die wegen  
is er één die jij te gaan hebt.  
Die éne is voor jou. Die ene slechts.  
En of je wilt of niet, die weg heb jij te gaan.  
De keuze is dus niet de weg, want die koos jou.  
De keuze is de wijze hoe die weg te gaan.  
Met onwil om de kuilen en de stenen,  
met verzet omdat de zon een weg  
die door ravijnen gaat, haast niet bereiken kan.  
Of met de wil om aan het einde van die weg  
milder te zijn, en wijzer, dan aan het begin.  
De weg koos jou, kies jij ook hem?

Hans Stolp naar Dag Hammarskjöld  
Uit: Kijken met de ogen van je hart, Ten Have, 2004.

Anke de Jong