

TA rouw-afscheidsbrief

Afscheid nemen; rouw aannemen en verwerken.

Stap 1 Aanhef

Geef de persoon, of het deel (van jou/het gedragspatroon waarvan je afscheid gaat nemen) een naam die voor jou precies de "lading" dekt:

Lieve partner van mij, lieve ex-partner, lieve vrouw, lieve pap, lieve zoon, lieve boosheid, lief klein meisje in mij (kijk maar wat het beste past voor je gevoel),

Je hoeft de vervolgstappen niet op volgorde te beschrijven. Je begint gewoon ergens bij de stap die het meest resoneert met hoe jij je op dit moment voelt. Volg je gevoel, kijk wat je het meest aanspreekt op dat moment, of wat het makkelijkst lijkt om mee te beginnen.

Neem voor iedere beschrijving een paar dagen de tijd, lees na, ga weer voelen, net zolang tot je vanbinnen weet "dit is het wat dit punt betreft". Ga daarna pas naar een volgende stap. *Blijf bij de kern*, te veel verhaal ontkracht ook de werking. Soms haal je de volgende dag weer iets weg, bijvoorbeeld omdat het toch minder de kern van jouw gevoel raakt.

Stap 2 Verwijten benoemen

Lieve ..., wat ik je verwijt is...

Beschrijf en benoem alles wat er nog aan wrevel, irritatie, frustratie, boosheid, woede of angst is naar dat deel of die persoon. Maak het concreet: het frustreert me dat jij steeds ... Ik ben speciaal woedend over... Ik voel nog wat wrevel over ...

Stap 3 Gemis benoemen

Beschrijf wat je hebt gemist en waar je verdrietig over was (toen), én wat je nu nog mist en waar je nog steeds verdrietig over bent.

Ook hier maak je het concreet. De kunst is om daarbij alleen het verhaal van de situatie te vertellen *voor zover nodig is* om te schetsen *wat jouw pijn en verdriet precies was* op dat moment, en nu nog steeds.

Stap 4 Excuses

Neem verantwoordelijkheid voor alles wat JIJ hebt gedaan en voor wat JIJ hebt nagelaten of anders had kunnen doen, waardoor de relatie is geworden tot wat die nu is. Wat was jouw aandeel (wat je hebt gedaan, maar vaak ook: wat heb je niet gedaan) ook al had je het gewoon niet in huis toen?

Schrijf: Het spijt me dat ...

Stap 5 Bedanken voor wat er was

Benoem alle positieve dingen die het je toen heeft opgeleverd, en bedank daarvoor. Bedank voor wat het je nu nog oplevert; wat je ervan meeneemt/hebt geleerd... (als het om een ouder gaat: bedank voor je leven dat je van hen kreeg). Benoem de les die je ervan hebt geleerd, maar ook de kwaliteit of vaardigheid die je door die ervaringen hebt verworven.

Stap 6 Teruggeven en behouden

Beschrijf wat je teruggeeft aan de ander; stukjes (zorg/ideeën/schuld/overtuiging bijvoorbeeld) die je misschien hebt overgenomen of op je genomen hebt, maar die niet van

jou zijn. Verantwoordelijkheden voor of van de ander/dat deel. Geef het terug. Wat wil je behouden? Dit gaat over de begrenzing van wat van jou is en wat is van de ander. M.a.w. maak de verbinding "schoon".

Stap 7 Opnieuw besluiten

Wat ik in de verbinding met jou gedaan heb is..., en wat ik nu anders ga doen, is... Neem een nieuw besluit, beschrijf het, zeg het ook hardop en adem het in!

Stap 8 Plek innemen en lot accepteren

Beschrijf: Welke plek heb jij nu nog in mijn leven? Hoe sta ik tegenover jou/dit deel? Schrijf dat je accepteert, wil accepteren wat er is en dat het is zoals het is. Aanvaarden dat het is zoals het is, gaat voor mij nog iets verder dan accepteren. Voel maar wat voor jou het beste klinkt en werkt en beschrijf dat.

Stap 9 Hoe ga ik nu verder?

Beschrijf: Wat ik nu ga doen is... Mijn eerste stap daarin is, en vervolgens ... (eventuele vervolgoef andere stappen). Waar wil je nu heen? Heb je een doel? *Blijf ook hier bij de kern.* Wat is de essentie van dat nieuwe besluit dat jij gaat leven?

Stap 10 Afscheid nemen

Schrijf letterlijk: Ik neem nu afscheid van je, ik laat je los én ik draag je in mijn hart. Wat ik meeneem in mijn hart van jou, is ... (welk stuk, wat draag je in je hart mee van die ander/of van dat deel?). En ik herhaal dit net zolang tot ik je kan laten gaan...

Ik neem je (of een deel van diegene) mee in mijn hart, en daarom kan ik je laten gaan.

Buig voor het oude en laat het los.

Maak, kies of koop een symbool voor de nieuwe periode die je nu ingaat, geef dat een plek in je huis en kijk er dagelijks naar.

Het is de bedoeling dat het hele proces van schrijven en voelen minstens 30 tot 40 dagen duurt. Soms heb je een pauze van 1 of 2 dagen nodig voor je aan het volgende punt begint, bijvoorbeeld als er veel in je lichaam is losgekomen door wat je geschreven hebt. Neem dan even tijd om na te laten trillen, te verwerken. Drink goed water. Meestal is het goed om binnen een week weer verder te schrijven, zodat je wel in de flow blijft.

Als je brief helemaal klaar is, als je hem hebt nagelezen, iets geschraapt hebt wat niet bij de kern hoort of iets aangevuld, lees je hem voor aan je begeleider of een liefdevolle, neutrale getuige die kan luisteren zonder je te onderbreken. Die gewoon alleen ondersteunend aanwezig kan zijn zonder commentaar. Als je de brief schreef aan een persoon of aan jezelf, zet dan een foto van diegene neer terwijl je voorleest en kijk daarnaar. Brand een kaarsje als dat goed voelt.

Vervolgens kun je de brief begraven of verbranden, als symbool voor het feit dat je het nu loslaat en dat het mag overgaan in een andere materie. Ook hier geldt: doe wat goed voelt voor jou, maar stuur de brief niet op aan degene waar hij aan gericht was (als die nog leeft); dat staat namelijk haaks op het loslaten!