**Loslaten en met compassie omarmen**

Veel van mijn cliënten worstelen met hun gevoelens. Ze maken zich zorgen om hun eigen kinderen of die van hun partner, voelen zich buitengesloten, niet gezien, of genegeerd, machteloos omdat dingen niet lopen zoals zij dat graag zouden willen, en soms schamen ze zich omdat ze geen warme gevoelens koesteren voor hun stiefkinderen. Er is veel verdriet, soms boosheid, soms spijt. Mensen willen zo graag hun kinderen het ideale gezinsleven bieden, en in de praktijk lukt dat niet altijd. Ze zijn niet de perfecte (stief)ouder, die ze zo graag zouden willen zijn, en dat is knap confronterend.

Wat ik dan samen met mijn cliënten doe, is stilstaan bij die gevoelens. We zoeken uit waar ze precies vandaan komen. We kijken ook naar hun gezinssituatie vanuit het perspectief van de kinderen en andere betrokkenen. Er is erkenning en er ontstaat begrip voor elkaar. Dat helpt. Net zoals het helpt om te horen hoe anderen een scheiding of samengesteld gezin ervaren en tot oplossingen komen. Maar soms zijn er situaties die onveranderbaar lijken, of problemen waarvan de oplossing buiten de invloedssfeer van de cliënt ligt, en die kunnen leiden tot heftige gevoelens.

Dan zou loslaten een mooie oplossing zijn. Maar meestal is het met loslaten zoals met de roze olifant. Hoe meer je probeert om er niet aan te denken, hoe meer je er juist wel aan denkt. In plaats van te proberen van het probleem en het ongewenste gevoel af te komen, werkt het dan beter om dit te omarmen. Het boek (Mindfulness en zelfcompassie) van C. Germer beschrijft hoe je je beter gaat voelen door met compassie naar jezelf en je situatie te kijken, te accepteren dat het nu even is zoals het is en dat jij bent zoals je bent. Niet perfect, niet ideaal, maar, (zeg ik er dan altijd bij) zeker goed genoeg. Zoals ik lang geleden bij Mindfulness training al leerde: je bent goed zoals je bent.

Wanneer je in staat bent jezelf en jouw situatie zo te bekijken, en stopt met het vechten hiertegen, dan komt er rust over je. Je spaart energie. Je wordt relaxter, wat het leven leuker en jou gelukkiger maakt. En dan kan het zomaar gebeuren dat met het verstrijken van de tijd de oplossing voor je problemen er ineens is. Vanzelf.



Nanda Poulisse

Augustus 2016