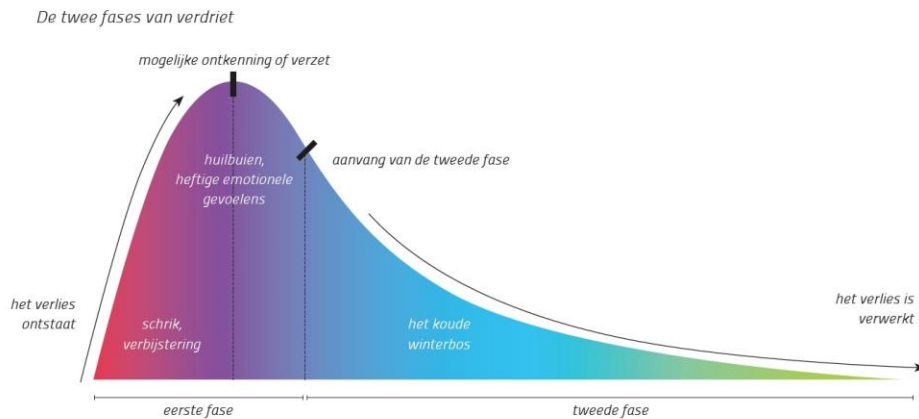
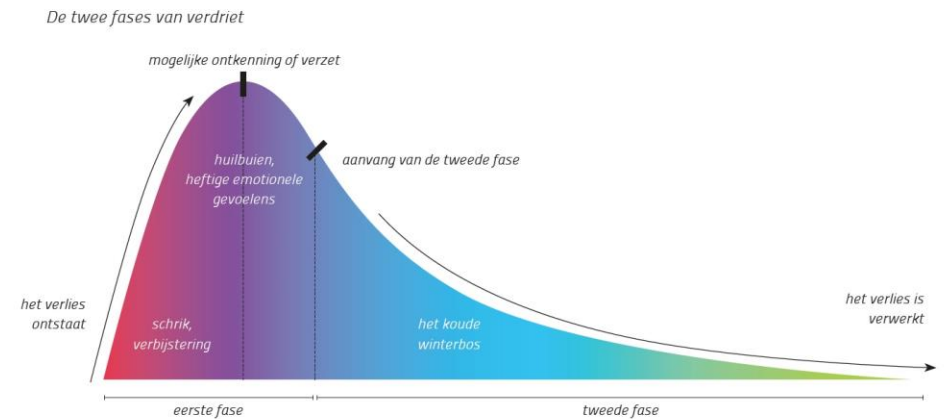




Les 16: Onaangename Emoties -Verdriet – Twee fases

1. Er zijn 2 grote fases te herkennen bij verwerking van een verlies. (p.63)
2. De eerste fase is de opwaartse beweging (zie afb.) t/m het begin van het inzetten van de daling. Dit is een heftige fase, waarin onze gevoelens elkaar snel kunnen afwisselen. Het besef van het verlies dringt tot ons door. Het begin van het verwerkingsproces vindt plaats d.m.v. krachtige emotionele uitingen. (p.64)
3. Op de top van de golf wordt de vloeiende lijn doorbroken door een streep. Deze staat voor verzet. We kunnen onze gevoelens onderdrukken omdat we niet willen dat het gebeuren waar is of ook omdat we verdriet een onaangenaam gevoel vinden. (p.64)
4. Het verzet kan verschillende vormen aannemen zoals boosheid, verbittering of ontkenning. **Verzet is een optie, het is geen noodzaak.** (p.64)
5. De tweede fase bestaat uit het **volledig** uitklinken van de golf. Deze fase duurt in het algemeen langer en is qua energie anders dan de eerste. (p.64)
6. Ik noem deze fase ook wel 'het koude winterbos'. Het is een fase van diep besef dat het afscheid of het verlies voorgoed is. (p.64)
7. Durf je ook deze fase toe te laten en weer je je niet tegen de kou en de wind, dan kan een wonderlijke transformatie plaatsvinden: de pijn van het verlies wordt zachter, het afscheid wordt aanvaard en in geval van overlijden kun je een nieuwe band ervaren met degene die gegaan is, welke vooral uit liefde bestaat. (p.65)



Les 16: Onaangename Emoties -Verdriet – Twee fases

1. Er zijn 2 grote fases te herkennen bij verwerking van een verlies. (p.63)
2. De eerste fase is de opwaartse beweging (zie afb.) t/m het begin van het inzetten van de daling. Dit is een heftige fase, waarin onze gevoelens elkaar snel kunnen afwisselen. Het besef van het verlies dringt tot ons door. Het begin van het verwerkingsproces vindt plaats d.m.v. krachtige emotionele uitingen. (p.64)
3. Op de top van de golf wordt de vloeiende lijn doorbroken door een streep. Deze staat voor verzet. We kunnen onze gevoelens onderdrukken omdat we niet willen dat het gebeuren waar is of ook omdat we verdriet een onaangenaam gevoel vinden. (p.64)
4. Het verzet kan verschillende vormen aannemen zoals boosheid, verbittering of ontkenning. **Verzet is een optie, het is geen noodzaak.** (p.64)
5. De tweede fase bestaat uit het **volledig** uitklinken van de golf. Deze fase duurt in het algemeen langer en is qua energie anders dan de eerste. (p.64)
6. Ik noem deze fase ook wel 'het koude winterbos'. Het is een fase van diep besef dat het afscheid of het verlies voorgoed is. (p.64)
7. Durf je ook deze fase toe te laten en weer je je niet tegen de kou en de wind, dan kan een wonderlijke transformatie plaatsvinden: de pijn van het verlies wordt zachter, het afscheid wordt aanvaard en in geval van overlijden kun je een nieuwe band ervaren met degene die gegaan is, welke vooral uit liefde bestaat. (p.65)