Informatie behorende bij: Het krachtige bootje van prinses Catootje



**Het bootje**

*(Ontleend aan het duaal procesmodel van Stroebe-Schut (1999); uitgewerkt in de Lifeboat- methodiek)*

Iedereen heeft een eigen bootje met twee peddels. Met de rechterpeddel vaart iemand naar de aanlegsteiger, naar de toekomst, de afleiding, Daar kan hij een tijdje aangemeerd blijven, maar wanneer beweging langere tijd uitblijft, ligt vermijding op de loer. Deze kant is ook de kant die men ‘doorgaan met je leven’ noemt.

Met de linkerpeddel vaart iemand naar het verleden, het verlies, en ook naar alle gevoelens.

Hoe de peddels gebruikt worden, is voor iedereen anders. Er is hierin geen goed of fout. De meeste bootjes liggen niet stil, maar zijn in beweging tussen rechts en links.

Wanneer iemand echter alleen maar naar rechts peddelt - alleen maar doorgaat - vaart die persoon in cirkeltjes en komt zijn bootje niet vooruit.

Wanneer iemand alleen maar de linkerpeddel gebruikt - wegzinkt in het verlies - komt het bootje ook niet vooruit. Iedereen is kapitein op zijn eigen bootje en bepaalt zelf de richting en het tempo. Van belang is dat het bootje in beweging blijft.

Wanneer iemand last krijgt, omdat hij misschien te veel naar één kant vaart, is het zaak dit te beseffen en te bedenken of je misschien toch eens de andere peddel zou moeten gebruiken. Wanneer er conflicten zijn in relatie met anderen, is het ook goed om samen te kijken hoe ieders bootje vaart. Respect voor ieders (andere) koers is van belang. Soms heeft iemand het nodig om langere tijd door te gaan, om daarna pas het verdriet toe te kunnen laten. Anderen worden meteen gegrepen door het verlies of willen meteen in het begin het verlies aangaan, om later ‘erger te voorkomen.’

Maar... soms kan de wind het bootje ineens naar links blazen. Door een herinnering, een geur, een liedje of ‘zomaar’. Vaak willen mensen hun verdriet niet laten zien en peddelen met alle macht terug naar de rechterkant. Dit kost enorm veel energie. Het gevoel geeft aan dat het bootje naar links wil, het verstand wil (terug) naar de rechterkant. Er ontstaat een storm recht voor het bootje, dat gaat kolken wanneer dit lang duurt. Mensen ervaren dit als een innerlijke onbalans, dat zich lichamelijk kan uiten in spanning in het lijf, buikpijn, hoofdpijn, etc.

Wanneer iemand alleen maar naar rechts vaart, en het verlies (de pijn) vermijdt, kan iemand op den duur last krijgen van gestolde rouw. Dit zijn klachten die lijken op die van een burn-out zoals o.a. vermoeidheid, een gejaagd gevoel, sneller uit balans, van stuk zijn, een vol hoofd hebben, sneller geïrriteerd zijn etc.), maar het hoeft geen burn-out te zijn. Het is mogelijk dat er in het verleden een verlies is geweest, waarbij ‘doorgaan’ een belangrijke overlevingsstrategie was, maar die na een tijdje zijn tol eist. Belangrijk is om te kijken of er in het verleden gevoelens om een verlies zijn weggestopt.

Wanneer iemand alleen maar naar links vaart (wegzinkt in het verdriet en zich alleen maar slachtoffer voelt) kan er ook sprake zijn van gestolde rouw. In veel gevallen bestempeld als ‘depressief’, wat het absoluut niet hoeft te zijn en om een andere aanpak vraagt. Depressie is een ziekte, rouw is dat niet. Maar kan dat wel worden wanneer er niet tijdig aandacht voor is. Gevoelens en gedachten bij rouw kunnen wél erg lijken op die van een depressie. Zaak is om na te gaan of er in het verleden een verlies is geweest, en hoe het bootje eerder heeft gevaren. Een ziekte zit in iemands kompas, omgaan met verlies gaat over hoe iemand de peddels gebruikt in een stormachtige zee.

*Je kunt niet voorkomen dat het stormt op zee, het gaat er dan om hoe jij zelf de peddels gebruikt.*

**Gevoelslijn**

**BLIJ ------------------ VERDRIETIG -------------------- BOOS ------------------ BANG**

Leg alle gevoelens naast elkaar op een horizontale lijn. Uiterst links op deze lijn staat ‘blij’. Ik vraag altijd als eerste wat iemand nog blij maakt, ook al is dit maar heel klein. De ‘blijmakers’ zijn die dingen die de batterij weer kunnen opladen. Naast ‘blij’ staat ‘verdrietig’ op de lijn. Met daartussen een heel dun scheidingswandje. Mensen in rouw ervaren blij en verdrietig soms tegelijkertijd en dat kan heel verwarrend zijn. Verdriet voel je bij de gedachte aan dat wat je mist. Dit kan heel overspoelend voelen, waarbij iemand kan denken dat hij het niet aan kan. Maar dat is een gedachte die niet waar hoeft te zijn. De wereld is niet plat, je vaart er niet vanaf, het kan altijd ‘erger’, en de mens is gemaakt om hiermee te kunnen dealen.

Naast ‘verdriet’ bevindt zich ‘boosheid’ op de lijn, met ook hiertussen een dunne wand. Bedenk dat je jouw verdriet in een ballon binnen in je lijf bewaart. Wanneer je het verdriet er niet uitlaat, zal de ballon steeds groter worden en steeds meer gespannen staan. Wanneer de spanning te groot wordt, staat de ballon op knappen. Met als uiting irritatie of boosheid. Iemand met een groot verdriet heeft vaak een korter lontje. Bij iemand die moeite heeft bij zijn verdriet te komen, lukt dat soms wel wanneer hij heel erg in zijn boosheid wordt uitgedaagd.

Naast ‘boosheid’, uiterst rechts op de gevoelslijn ligt ‘angst’. Wanneer je bang bent, handel je instinctief op drie verschillende manieren: je gaat vechten (terug naar de boosheid op de lijn, naar de linkerkant), bevriezen (midden in de storm: spanning/ onrust omdat je niet weet wat je moet doen) of vluchten (naar de rechterkant: de afleiding/ vermijding, o.a. in sporten, werk, school, maar ook in gamen, alcohol, drugs, veel of juist te weinig eten én ook in perfectionisme).

Wanneer iemand boos is, zit er vaak verdriet en /of angst onder. Soms durven mensen het verdriet niet toe te laten uit angst dat het te groot is. Ze peddelen dan ver van de linkerkant af en willen het liefst dat hun verdrietige gevoel wordt afgeleid.

Soms waait het bootje dan ineens naar links, maar wil of kan de persoon het gevoel niet toelaten en peddelt de ratio het bootje uit alle macht (terug) naar rechts. Wanneer dit heel snel op en neer gaat, zorgt dit voor het gevoel tegen de stroom in te moeten varen. Soms waait het bootje zo hard naar links, dat het heel veel energie kost om het bootje tegen de stroom in naar rechts te krijgen. Dit voelt als een draaikolk in een storm, een innerlijke onrust. Vaak ook merkbaar als buikpijn, hoofdpijn, stress of andere lichamelijke ongemakken.

Wanneer mensen beseffen dat het verdriet nooit te groot kan zijn (je vaart nooit links van de wereld af), maar dat het de angst (het ratio) is die het verdriet niet toe durft te laten, kan de koers gewijzigd worden. Triggers die het gemis laten voelen, zorgen ervoor dat het verdriet weer wordt toegelaten. Vaak kan je deze triggers vinden in dat wat vermeden wordt. Triggers zijn bijvoorbeeld herinneringen (foto’s of filmpjes, muziek, liedjes of gedichten), betekenisvolle dingen, (kleding, sieraden, een geur (parfum) van iemand), etc.

Boosheid is een prachtige emotie. Het bewaakt iemands grens. Boosheid wordt echter vaak als negatief, ongepast en ongewenst bestempeld. Jammer, het is eigenlijk fantastisch dat iemand zijn boosheid kan uiten. Ook boosheid mag er zijn... Maak wel met elkaar afspraken hóe je boosheid mag uiten.

Angst is een uitermate nuttige emotie wanneer er gevaar dreigt. Angst zorgt voor een lichamelijke reactie: vechten, vluchten of bevriezen. Angst is niet functioneel, wanneer deze wordt bepaald door gedachten. Kinderen zijn bijvoorbeeld bang van een monster onder hun bed. Dat monster zit er niet echt, maar ze zijn bang van de *gedachte* dat er een monster zit.

Zo werkt het ook met angst voor een te groot verdriet. Wanneer iemand *denkt* dat het verdriet te groot is, heeft het niks met het verdriet zelf te maken, maar met de *gedachte* dat het verdriet te groot is. Het besef dat angst gevoed wordt door gedachten en de verandering van deze gedachten is nodig om (al dan niet laagje voor laagje) het verdriet toe te kunnen laten, zodat er weer beweging komt in de koers van het bootje.

Op dezelfde plaats op de lijn als ‘angst’ zitten ook de emoties ‘schuld, schaamte en spijt’. Dit zijn gevoelens die ook gevoed kunnen worden door gedachten. Vaak wordt gezegd dat iemand ‘zich niet schuldig hoeft te voelen’. Dat doet geen recht aan iemands schuldgevoel. Schuldig voelen is een gevoel dat ook aandacht behoeft. Schuldig *voelen* is wel iets anders dan schuldig *zijn.*

**Lifeboat - methodiek**

Meer leren over het werken met het bootje? Dat kan!

Schrijf je in voor een tweedaagse training waarin je de methodiek van de Lifeboat leert.

Over hoe jouw eigen bootje vaart en ook hoe je een ander bootje kunt helpen.

Inclusief handzame houten boot en complete handleiding.

Meer info: [www.gertiemooren.nl](http://www.gertiemooren.nl)

