

## **Omgaan met emoties rondom ziekte.**

Het woord emoties komt van het Latijnse woord: emovere, wat in beweging brengen betekent. Soms is dat makkelijk te begrijpen. Als je bijvoorbeeld schrikt van een gevaarlijke situatie voel je angst en reageer je ter bescherming van jezelf en kom je in beweging om de gevaarlijke situatie te ontvluchten. Op dezelfde manier kunnen emoties je ook in beweging brengen.

Het omgaan met emoties rondom ziekte is misschien wel het moeilijkste voor een zieke en zijn naaste omgeving. We leven in een maatschappij waar het draait om presteren, voldoen aan de normen, verwachtingen van jezelf en anderen. Emoties zeggen iets over het diepste wat er in je omgaat en over je behoeften. En wat je bent gaan geloven door je ervaringen in het verleden, de maatschappij, je opvoeding en dergelijke.

Als je ziek bent geworden, verandert alles. Wat eerst normaal was, wordt vaak compleet tegenovergesteld. Alleen dit al is een rouwproces waar veel emoties bij komen kijken. Ongevraagd worden veel goed bedoelde adviezen gegeven, zoals: kop op joh, het zal vast beter gaan, niet zo klagen hoor, kijk naar de positieve dingen, je moet dit of dat eens proberen, je denken vernieuwen of probeer het te accepteren.

Ik heb deze dingen allemaal meegemaakt. Lang heb ik ook alle adviezen en dergelijke over me heen laten komen of zelfs geprobeerd ze uit te voeren. Ik zocht een oplossing, ook om die onprettige emoties niet te hoeven voelen en anderen niet teleur te stellen of te denken dat die ander het wel beter zou weten als ik. Dit was erg vermoeiend. Ten diepste was ik weg bij mezelf, bij wat mijn behoeften waren en mochten mijn emoties er niet zijn. Ik probeerde alles om wanhopige, depressieve, hopeloze, angstige, verdrietige en boze gevoelens niet te hoeven voelen.

Stap voor stap heb ik mogen leren dat ik niet hoeft te vechten tegen deze emoties, of ze op hoeft te lossen, maar dat ze er mogen zijn. Dit is een intensief proces, waarbij je veel mensen om je heen kwijt kunt raken. Als je leert te zorgen voor jezelf en je emoties kunnen anderen dit als heel bedreigend en nieuw ervaren. Ze zullen proberen je terug te duwen in het oude vertrouwde. Als we leren te staan voor onze gevoelens, behoeften en grenzen, vinden we de mensen die werkelijk open staan voor ons. Hier kunnen mooie relaties voort komen van hart tot hart. Iemand die naast je durft te staan en met je mee voelt zonder iets op te willen lossen. Hebben we dat niet als behoefte, dat je er mag zijn, met al je positieve én negatieve gevoelens? Heeft een partner of naaste dat ook niet nodig? Dat diegene zijn of haar gevoelens kan delen?

Als je gevoelens er mogen zijn en je deze in contact met andere kan brengen, komt er ruimte en zal de heftigheid ervan afnemen. Als we er tegen vechten zal het gevoel vaak juist toenemen. Als we er voor kiezen het te negeren zal het verder weg gestopt worden. De vraag is wat dat voor gevolgen heeft op je lichaam?

*“Zolang ik zweeg kwijnde mijn gebeente weg”*

Dit is een oude wijsheid beschreven door koning David in het oude testament. Volgens mij zit hier een diepe waarheid in.

### **Lotgenoten.**

Wie begrijpt je ten diepste en weet wat je voelt en meemaakt? Dit zijn vaak lotgenoten. Anderen kunnen zich ook inleven, maar mensen die hetzelfde doormaken weten wat je voelt en kunnen daarom ook je echt ten diepste 'zien'. Je voelt ook gelijk: die ander snapt me! Wat is dat prettig om werkelijk gezien en gehoord te worden. Ik heb contact met een lotgenoot gekregen, die nu een goede vriendin of zelfs zielsverwant is. We begrijpen elkaar met een paar woorden en onze gevoelens mogen er zijn.

Lotgenoten worden hechte vrienden en zielsverwanten. Door mijn ziekte heb ik de waarde mogen leren kennen van hart/ziels contact. Dit gaat zoveel dieper dan het oppervlakkige contact waar ik eerst in leefde. Dit kan ook ontstaan in je relatie met met je partner of een goede vriend!

Gevoelens zeggen altijd iets over jou, hoe jij dingen ervaart. Neem dat serieus! Bepaald gedrag van een ander kan jou raken en je gevoelens beïnvloeden. Als er geen ruimte is om dit te bespreken; wat dingen met je doen en dat de ander er open voor staat, is het goed jezelf af te vragen hoever je diegene nog toelaat in je leven. Misschien is het beter dit liefdevol te begrenzen of afstand te nemen om jezelf te beschermen. Vaak weten anderen zelf niet hoe ze met hun eigen gevoelens om kunnen gaan dus kunnen ze het ook niet met de jouwe. De vraag is: Wat wil jij? Wat heb jij wel en niet nodig, wat zijn jouw behoeften? Het voelt eng en vraagt moed om zo te leren leven. Je kunt mensen kwijt raken die je al heel lang kent, en dat kan verdriet geven! Aan de andere kant valt er een druk van je af, en ben je op weg naar vrijheid. Ik geloof dat we bedoeld zijn om vrij te zijn. Vanuit die vrijheid mogen we ons hart en gevoel in een gezonde verbondenheid met elkaar brengen!

Arjo Vogel