

Droefheid en verdriet zijn natuurlijke reacties van ons lichaam op teleurstelling of verlies, die iedereen wel herkent. Als masseur kun je te maken krijgen met deze emoties bij je klanten. In dit artikel een kennismaking met de emotie verdriet, vol tips hoe je er als masseur mee om kunt gaan.

Omgaan met verdriet

Emoties kunnen op verschillende manieren worden gezien. In het westen zijn emoties van blijdschap en vreugde zeer wenselijk in ons contact met anderen. Bij verdriet is dat anders. Opeens zie je dat de omgeving zich ongemakkelijk voelt bij een persoon die verdrietig is. Moet je de ander gaan troosten, afleiden of met rust laten? Allemaal onzekerheden van de mensen om je heen. Verdriet is niet te sturen, het komt en het gaat en het kan je ineens overvallen wanneer je je in een onprettige situatie bevindt of aan een situatie terugdenkt. Verdriet wordt veelal met je naasten gedeeld en niet aan de buitenwereld. We denken dat het ons kwetsbaar maakt door je zwakten te laten zien, met tot gevolg onderdrukken van verdriet en wegstoppen. Daardoor verstoort de normale circulatie van energie en

dat geeft op den duur gezondheidsklachten. De Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) heeft een specifieke kijk op emoties. Emoties worden beschouwd als vormen van energie. Het ervaren van emoties is gebonden aan het 'mens zijn'. Wanneer er sprake is van een teveel of een gebrek aan emotionele uiting op een bepaald gebied, dan is dat veelal de oorzaak van een disbalans. Het uiten van verdriet is in de oosterse cultuur heel verschillend per land en kan per mens en per groep mensen verschillen.

METAALELEMENT

De energie van het element metaal staat voor de herfst, met de bijbehorende organen van de longen en de dikke darm energie. De herfst staat voor loslaten van het oude en afscheid nemen. De emoties die bij dit element horen zijn verdriet, melancholie, droefheid, triestheid maar ook loslaten en afscheid nemen. Bij verdriet en droefheid kan je te maken krijgen met een gevoel van machteloosheid, geen controle hebben over een situatie. Dit zie je bij een verlies van een dierbare, verhuizing, scheiding, ruzie en bij ziektes zoals kanker of chronische ziekten. Verdriet is tevens gerelateerd aan tegenslagen. Uiteindelijk moeten wij ons verdriet loslaten en accepteren. Daar gaat vaak een proces van rouw aan vooraf, afhankelijk van de ernst van de situatie. Een overlijden van een dierbare heeft een ander rouwproces dan het zakken voor een tentamen.

ZIEKMAKEND

Volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) zijn emoties een ziekteoorzaak wanneer zij zeer intens zijn. Denk hierbij aan een shock of wanneer zij langere tijd aanwezig zijn en niet geuit kunnen of mogen worden of niet erkend worden door de persoon. Emoties worden in de TCM en ook steeds meer in het westen gezien als de voornaamste inwendige oorzaak van ziekte. Zo zal bij te veel en langdurige droefheid of verdriet een disbalans in het lichaam ontstaan. De longen en het hart zijn het meest bij de emotie droefheid en verdriet betrokken. Het snikken van verdriet komt uit de longen, net als het diepe ademen bij huilen. Verdriet en huilen kosten veel energie met tot gevolg een tekort aan energie in de longen en in

het hart. Dit kan zich uiten in vermoeidheid, kortademigheid, somberheid, depressie, afzonderen en eenzaamheid. Daarnaast kan het zich uiten in een vol gevoel in de borstkas, een brok in de keel, vaak zuchten, huilen, een zwakke stem, gespannen schouders en slapeloosheid.

POSITIEVE KANTEN

Verdriet kan ervoor zorgen dat we andere beslissingen nemen in ons leven. Leren van negatieve situaties, zoals zakken voor een examen, door andere keuzes te maken. Het kan ons behoeden voor bepaalde nieuwe situaties die niet bij je passen en ellende geven. Zo kan een mislukking leiden tot een groot succes. De meeste mensen weten vanuit eigen ervaring voorbeelden hiervan te vinden. Verdriet over een sollicitatiegesprek dat niet door is gegaan en waar je achteraf heel blij om bent omdat je nu een nóg leukere baan hebt gevonden.

TIP THERAPEUT

Laat je klant zijn verhaal vertellen en zich gehoord voelen. Luisteren is zeer belangrijk bij een verdrietige klant. Toon respect, veiligheid en vertrouwen. Stel open vragen om zicht te krijgen in de oorzaak van het verdriet. Geef adviezen wanneer je klant daar open voor staat of om vraagt. Veelal is luisteren al voldoende. Adviseer ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen. Door bewust te ademen gaat de adem zakken naar de buik en komt de persoon uit zijn hoofd en in zijn lijf. Massages die kunnen helpen zijn voetmassage om de gronding te versterken en lichaamsmassage met ontspannende etherische oliën.



ANDERE TIPS:

- Adviseer te gaan wandelen. De natuur heeft een helende werking. Beweging laat de energie circuleren en de natuur (vooral de bossen) heeft een balancerend vermogen en neemt de negatieve energie op.
- Adviseer om leuke dingen gaan doen en niet te blijven steken in negatieve emoties.
- Neem de tijd om te rouwen en te accepteren.
- Maak gevoelens bespreekbaar en deel ze met anderen die daarvoor open staan.
- Bekijk gevoelens met zachtheid. Dit geeft ruimte aan verdriet in plaats van het weg willen drukken en niet willen voelen.
- Een rouwverwerkingstherapeut kan veelal bevestiging bieden. Voor veel mensen is het een geruststelling om te horen dat de pijn van een verlies op den duur zachter wordt en dat acceptatie daarbij helpt.
- Besteed aandacht aan voeding en eet gezonde dingen zoals verse groenten en fruit. Vermijd fastfood en snoepen ter compensatie van het verdriet. Beperk zuivel en een teveel aan suikers om slijmvorming in de longen te voorkomen. Neem de tijd om te genieten van de maaltijden en bewust te proeven.
- Mindfulness-oefeningen zijn te adviseren waarbij degene gebruik kan maken van een cd met ingesproken tekst.
- Luister naar rustgevende of vrolijk makende muziek.
- Vermijd zwarte kleding en kies juist voor kleurige kleding.
- Zorg voor een vaas met kleurige bloemen in huis.
- Bespreek met de klant dat een rouwproces tijd nodig heeft en dat ze zichzelf daar de ruimte voor moet geven. Vandaaruit kan je komen tot de acceptatie.

Literatuur

- *Traditionele Chinese geneeskunde*, M. Grandjean – K. Birker, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer
- *De wijsheid van emoties*, Mantak Chia en Dena Saxer, Altamira Haarlem
- *De Lachende Boeddha*, Ton van Gelder en Fiona de Vos, Schors Amsterdam

