

## Het kleine sterven

*achtdaagse opleiding over systemisch werken met dood, eindigheid en verlies*

*Zonder innerlijke relatie tot de dood  
geen muziek.  
Dorothee Sölle*

Onze cultuur heeft de kunst van het sterven verleerd.  
In tijden waarin *the sky the limit is*, weten we geen raad met de draden van stagnatie en beperking die door elk leven lopen. Dood en verlies bufferen we met ontkenning en sterke weerstanden.

Deze opleiding staat in het teken van de praxis die in mystieke tradities 'de kleine dood' genoemd wordt: sterven vóór we sterven.  
Rainer Maria Rilke noemde deze kunde 'het afscheid vóór zijn', rijpen voor de grote dood die we in ons meedragen.

Weten om te gaan met eindigheid en verlies is een essentieel en delicaat onderdeel van begeleidingswerk. Wie met mensen werkt moet vertrouwd worden met *the art of dying*, of het nu om het kleine, dagelijkse sterven gaat, of het Grote Uiterste op het eind van een mensenleven.

Ervaringen met verlies en rouw zijn ingrijpend. Waar de dood verschijnt, staan alle cellen van ons systeem en ons lichaam wijd open. Ontnuchterd en verbijsterd kijken we vaak toe hoe Thanatos de levensboom snoeit. Waar kostbare mensen en dingen ons uit handen vallen, komen al onze onafgemaakte bewegingen – als een open zenuw – bloot te liggen, alle gemis van ooit. Tegelijk weten we instinctief dat confrontatie met onze eindigheid een toegangspoort naar het hart van het leven is, een razendsnelle weg naar wat er echt toe doet. De aanwezigheid van de dood vermag het om het leven springlevend te maken.

Tijdens dit traject verkennen en verdiepen we de fundamenteën van rouwexpertise en onze competentie in omgaan met eindigheid. We zoeken sterke beelden voor de dood en eindigheid.

Als uitgangspunt nemen we de gedachte dat rouwen het vermogen is om een arm te leggen rond een ontroostbare plek.

Specifiek komen volgende concepten en vaardigheden aan bod:

*Een bedding voor weerloosheid creëren*

Elkeen die iets of iemand verloren heeft, kent een lege plek van binnen die op geen enkele manier opgevuld kan worden: een gat in het hart, een wond in de ziel. Troost die de lacune wil vullen is geen troost, maar aanmatigende almacht.

Werken met rauwe rouw vergt schroom en verdraagt alleen kwetsbare aanwezigheid. 'Wat niet kan worden geheeld, moet worden gestreeld,' dichtte Joost van den Vondel. Het vraagt je bereidheid om wanhoop en ontwrichting te ontmoeten, ontroostbaarheid onder ogen te zien, er getuige van te zijn en je er zacht door te laten aanraken.

#### *'Het kleine sterven' leren*

In het dagelijks leven is Thanatos de basale energie die leven en samenleven dient door te snoeien en te scheuren, door weg te branden en te vernietigen. Je leert het kleine sterven herkennen in diverse contexten en biografische kruispunten: zowel bij spelings van het lot, ouder worden, rampen, als bij geboortes, zelfgekozen veranderingen, liefde...

Je staat stil bij de oeroude praxis van monniken: je oefent met de kracht van offeren, minimalisme en eenvoud. Je speelt warm en verbonden met de gedachte dat elke dag je laatste kan zijn...

#### *Aarden in rituelen*

De intense indruk die de dood maakt vraagt om krachtige uitdrukking. Een schreeuw dient geschreeuwd te worden. Verhalen dienen verteld te worden, kostbare persoonlijke mythen gekoesterd.

*Je groeit in ritueel bewustzijn. Je leert werken met beweging, met de schreeuw, met zuchten en lamenteren. Met dodendansen ook, en met humor.*

#### *Herinneren: leven met de doden*

Intense rouw getuigt van grote liefde. Rouw is de keerzijde van gezonde en veilige hechting aan mensen, dieren, dingen, plekken of idealen.

*We staan stil bij hoe sterk we met de doden verweven zijn. We laten ons hierbij inspireren door hoe oude volken hun banden met voorouders vorm gaven.*

*Je zoekt naar zeer persoonlijke manieren om verloren liefdes die in ontroostbare en kostbare leegtes in jezelf wonen te eren.*

#### **Voor wie?**

Als je met mensen werkt, ben je van harte welkom.

Dit opleidingstraject is gericht naar psychotherapeuten, leidinggevenden, leraren, coaches, ondernemers, hulpverleners...

In systemisch werk is je eigen gewaarszijn een belangrijk professioneel instrument. Daarom doorloop je in deze opleiding ook een intensief persoonlijk proces.

Wie deze opleiding voornamelijk voor zichzelf en de eigen persoonlijke groei wil volgen, kan na overleg, onder bepaalde voorwaarden, deelnemen.

#### **Wanneer?**

vrijdag 22 september 2023  
zaterdag 23 september 2023  
vrijdag 20 oktober 2023  
zaterdag 21 oktober 2023  
vrijdag 17 november 2023  
zaterdag 18 november 2023  
vrijdag 15 december 2023

zaterdag 16 december 2023  
telkens van 10 tot 17u.

**Plaats**

Antwerpen – Deurne

**Begeleiding**

Herman Cools

**Prijs**

- Voor particulieren: 1500 euro (btw inclusief)
  - Voor btw-houders en bedrijven: 1815 (btw inclusief)
- Lunch, koffie en thee zijn inbegrepen.

Inschrijven kan door een voorschot van 400 euro over te maken.

Bij annulering langer dan een maand voor de opleiding worden 50 euro administratiekosten aangerekend. Bij annulering minder dan 3 weken voor de opleiding wordt het voorschot niet terugbetaald.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847

BIC: NICA BE BB

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit