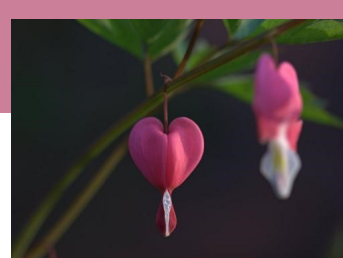




VIERTANTJE TROOST

Troost, ontspanning en verbinding



Wat is troost?

- Een ander nodig hebben om het verdriet en de pijn te erkennen.
- Gevoelens krijgen bestaansrecht.
- Het vinden van een veilige omgeving.
- Iemand nodig hebben voor de aandacht.
- Iemand aandacht geven ten aanzien van de pijn en het verdriet.
- Aandacht zorgt dat je je verbonden voelt.
- Je voelt je alleen en wilt bij iemand horen.
- Ongebonden zijn voelt aan als zijnde verdrietig en pijnlijk.
- Ervaren dat iemand voldoende om je geeft en waaruit blijkt dat hij de pijn van de ander aantrekt.
- Iemand die zegt: 'je bent belangrijk voor me, ik zie je verdriet en ik wil je graag helpen'.
- Tot in detail het verdriet bespreken.
- Het verdriet aan het licht brengen.
- De ander zelf de aard van het verdriet laten ontdekken.
- Iemand die het verdriet en de pijn samen met jou wil doorgronden.
- Vragen stellen om te begrijpen wat er speelde.
- Laten nadenken over gevoelens en die onder woorden brengen.
- Luisteren zonder het oplossen van andermans problemen en zonder de pijn weg te willen nemen.
- Elkaars verdriet delen.
- Het delen van kwetsbaarheid maakt gelijkwaardig.
- Het zoeken naar meditatie, spiritualiteit.

Troost is een heleboel dingen. Voor ieder persoon heeft troost krijgen of troost geven een ander gezicht, een andere betekenis. Troost is niet in één zin te vatten, vandaar dat ik een hele verzameling zinnen op een rijtje heb gezet. Wat niet betekent dat deze verzameling compleet is, bij lange na niet.

Echt troost bieden is niet voor iedereen vanzelfsprekend makkelijk. Ieder mens ervaart troost op zijn eigen manier en zal vanuit dit gegeven ook troost aan een ander bieden. Is er ook iets als universele Troost? Troost die door ieder mens gewaardeerd wordt? En zo ja, hoe ziet deze universele troost die echt troost er dan uit?

Valse troost bieden of krijgen is iets wat heel vaak voorkomt, wat niet gelijk herkent wordt, maar wel gelijk gevoeld. Valse troost kan bestaan uit goed bedoelde woorden die de pijn proberen glad te strijken. Wij zijn vaak geneigd tot ontkenning van het lijden. We dragen rationele verklaringen aan, doen een oproep om naar de mooie dingen van het leven te kijken, of sporen de ander aan zich vooral op de toekomst te richten.

Universele troost vraagt veel meer van de trooster dan de valse troost die we snel willen geven. Het vraagt de trooster mee te gaan in het verdriet en de pijn, vanuit een solidariteit en vanuit het besef dat we allemaal leven met vergankelijkheid.

Troost is een uitingsvorm van mededogen en niet van medelijden. Het gaat erom dat wij het verdriet en de pijn van de ander kunnen verduren. Dat we er voor hen kunnen zijn, zonder oplossingen te willen aandragen om het lijden te verminderen. Want de behoefte om het lijden van anderen te willen verminderen is vooral bedoeld omdat we ons eigen lijden niet kunnen verduren en omdat andermans verdriet ons eigen lijden zo raakt.

Sprakeloos aanwezig durven zijn, dat is de meest essentiële troost die wij als 'de ander' kunnen bieden aan mensen die 'een gebroken hart' ervaren en die troost zoeken.

Een voorwaarde om werkelijk getroost te kunnen worden is dat we ook zelf onze eigen pijnen niet verdringen en die onder ogen durven zien.

Troost en verbinding maken in eerste instantie met jezelf, maar natuurlijk ook in momenten met 'de ander', is van essentieel belang. Hierbij zijn 'ontspanning vinden' en 'in een flow komen' belangrijke thema's die helpen je de verbinding te maken. Verbinding met je zelf, met de emoties, met de vastgezette energie. Dit alles met het doel om los te laten, ontspanning te vinden voor het lichaam en voor de geest. De ziel tegemoet te komen.

Ondanks onze verwoede pogingen alles in ons leven zelfstandig uit te zoeken, te regelen en te beleven, kunnen we niet zonder de aanwezigheid van anderen. De mens is nu eenmaal een individu dat zich alleen kan ontploien in verhouding tot de ander. Wanneer je verdriet hebt, kan het prettig zijn om je, of jouw gevoelens, te verstoppen. Omdat de emoties als groot worden ervaren, wil je niemand tot last zijn, of heb je misschien het idee dat niemand je zal begrijpen of vind je jezelf misschien raar en ben je bang dat anderen je om je gedrag, gedachten en je gevoel zullen veroordelen.

Emoties mogen er zijn. Troosten betekent niet het verdriet weghalen, troosten kan het verlorene niet terugbrengen, maar het helpt wel tegen eenzaamheid. Als trooster ben je net zo machteloos als de rouwende. Maar je kunt aanwezig zijn en daardoor een betrouwbaar houvast bieden in het onherbergzame landschap van de rouw.

HOE VIND JE TROOST?

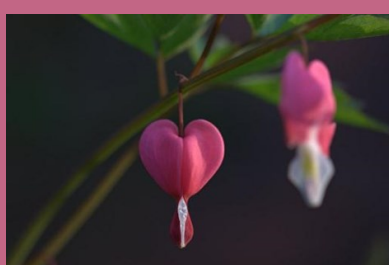
'Vierkantje troost' wil door middel van verschillende uitgangspunten ondersteunen in het vinden van troost. In totale vrijblijvendheid kun je richting geven aan je eigen specifieke vorm ten aanzien van jouw manier van troost zoeken en vinden.

Binnen 'Vierkantje troost' zijn zeven manieren omschreven waarbinnen troost gevonden kan worden. Er zijn nog tal van andere manieren te benoemen, maar als je die nu kunt noemen, ben je al goed op weg je eigen manier van troost te vinden. Voor diegene die daarbij nog hulp nodig hebben, dus zeven ideeën.

Wanneer Vierkantje troost niet meer van toegevoegde waarde voor je is, wil ik je vragen de doos terug te geven. Er is misschien iemand anders die een handje geholpen kan worden in het vinden van troost. Die een klein zetje in de rug kan gebruiken.

Laat een paar woorden, vanuit de verbinding met hart, ziel en handen, naam en datum achter in het groene schrift, dan kan 'Vierkantje troost' worden doorgegeven.

Met HARTelijke groet



Maaïke de Winter
Gebroken Hartjes