



## VIERKANTJE TROOST

Troost, ontspanning en verbinding



### Zoek de vorm van het doen

Mensen om je heen hebben altijd goede raad. Met goed bedoelde woorden, probeert men troost te bieden. Men ziet een ander niet graag verdrietig of van streek. Men gaat oplossingen aanreiken. Niemand kan echter voor een ander het lege gat wat zo vaak gevoeld wordt vullen.

Ook zelf doen we verwoede pogingen om het grote lege gevoel weg te krijgen door te eten, te gokken, te drinken, te gamen. We zoeken van alles en zetten er het woordje 'te' voor. Wat meest van de tijd inhoud dat je iets te veel of te intensief doet, waardoor er aan het genezende effect juist voorbij wordt gegaan en men zich in iets verliest wat op den duur niet meer te verbinden is aan dat waar het verdriet en de pijn is ontstaan. Overactiviteit is een vorm van afleiding.

Wibe Veenbaas & Joke Goudswaard hebben een gedicht geschreven over verlangen:

Wat is de naam van het verlangen?, Vraagt de wijze.  
Na een lange zoektocht antwoord hij haar:  
'Het verlangen is dat wat je roept.  
Je kunt het alleen zelf een naam geven.  
Soms is er ineens een vonk die je verwonderd stil doet staan  
En tegelijkertijd maakt dat, dat je op weg gaat.  
Een ding kan ik wel zeggen:  
De naam van het verlangen volgen betekent: thuiskomen.'

### EN THUISKOMEN IS WAAR WE NAARTOE WILLEN

Thuiskomen bij ons zelf, want daar is de meest essentiële troost te vinden die het gat wat men vaak in zijn of haar hart ervaart, kan vullen.

Is het diepe verlangen in ons, misschien iets om aan vast te houden? Wat als je het verlangen om kan zetten in woorden? Wat als je vorm kunt geven aan de woorden die horen bij het verlangen? Zou dit verlangen de troost zijn die je ziel nodig heeft om verder te gaan?

Wat als je het verdriet, de woede, het gemis en het verlangen om kan zetten naar zingeving?

Veel vragen, moeilijke vragen en hoe vind je daar de antwoorden op? Zouden de vragen er gewoon mogen zijn? Zonder dat er direct een antwoord op gegeven kan worden? Zeker al niet door anderen, maar ook niet door jezelf? Mag je niet gewoon de tijd nemen om de antwoorden te laten ontstaan? De antwoorden zitten namelijk in jou.

Riet Fiddelaers omschrijft dit zo mooi in een van haar boeken, dat ik haar weer ga citeren.

'Het is onze innerlijke vonk, die ons helpt onze persoonlijke opdracht te vervolmaken, te voltooien. We dalen dieper af in de menselijke ervaring. Als we ons verlies hebben genomen komen we tot bewustzijn en aanvaarding over wat het ons gebracht heeft en kunnen we de vruchten hiervan dragen. Zo kan het nieuwe in ons geboren worden. Het vernieuwen zit niet in het terugkeren van het verlorene. Het nieuwe zit in onze eigen terugkeer.'

'Leven met verlies, in welke vorm dan ook, leven met kwetsbaarheid is een van de belangrijkste taken in ons leven, zo niet de belangrijkste. Het gaat om de vraag hoe we de poorten van ons hart open kunnen houden en kwetsbaarheid en kracht kunnen verbinden. Hoe we een sterke rug kunnen ontwikkelen en een zachte voorkant kunnen houden. Hoe we onze ziel terug kunnen roepen.

Kortom hoe we kunnen groeien rondom verlies.'

Wat is er nodig om de deur naar de gevoelens op een kier te krijgen?

Meestal gebeurt dit op het moment dat lichaam en ziel er klaar voor zijn. Soms wordt je er bij geholpen en soms wil je jezelf hierin helpen, omdat ook het gevoel van machteloosheid, de verdooving of de overactiviteit te veel worden.

Hoe doe je dat? Kwetsbaarheid en kracht met elkaar verbinden?  
Hoe ontwikkelen we een sterke rug en behouden we onze zachte voorkant? Hoe roepen we onze ziel terug?

Het is een zware klus voor de ziel om de tocht weer terug te maken, maar zo de moeite waard.  
Jij bent zo de moeite waard.....

Welke vorm heb je nodig?

Niemand kan het je vertellen. De zoektocht naar die vorm die voor jou het goede, het juiste doet, dat is de weg.

Ook met een oprechte beleving van het leven, waarbij er gelachen en gehuild mag worden, er weer ontspanning ervaren kan worden is er nog altijd ruimte voor diegene of dat wat je het meeste mist.

Het leven zelf kan een vorm van het ervaren van de grootste troost zijn.

### Extra informatie en bronvermelding

#### 'Zoek de vorm van het doen' - betreft HET LEVEN VORM GEVEN

##### Bronvermelding tekst

- Buro Nazorg – opleiding rouw- en verliesbegeleiding
- Troost – Arie Boomsma
- Herbergen van verdriet – Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten
- Wibe Veenbaas – inleiding boek 'met mijn ziel onder de arm'
- Beeld: [www.mijntoekomstwerkt.nl](http://www.mijntoekomstwerkt.nl)

##### Materiaal en tips

- A4tje: Zoek de vorm van het doen
- Een doosje met Kaartjes van Gebroken Hartjes, neem er gerust eentje uit.
- Een doosje met foto's van de twee schilderijtjes, kies en houd het dicht bij je.