



Zoek het geluid van de liefde

In deze tijd van leven zijn wij over het algemeen genomen meer gericht op de individuele ontwikkeling. De directe communicatie tussen mensen lijkt minder belangrijk, ook door de opkomst van internet en nieuwe communicatiemiddelen zoals de computer, de tablet en mobiele telefoon. Echt contact lijkt oppervlakkiger te worden en als het dan al eens voorkomt, is men verrast over het gevoel wat men daar aan overhoudt.

Dit gevoel is over het algemeen genomen positief, maar wordt toch ook regelmatig als teleurstellend ervaren. Omdat wij ons als mens steeds minder in groepen bewegen en ons niet meer zo vaak hoeven te verbinden, worden onze sociale vaardigheden ook steeds minder ontwikkeld. We voelen en weten niet goed hoe wij positief op mensen kunnen reageren en zeker niet als er op een bepaald moment steun en troost gevraagd wordt.

We worden in deze tijd vooral opgevoed om oplossingsgericht aan het werk te gaan en in veel gevallen willen we ook oplossingen aanreiken aan anderen waarvan we merken dat ze problemen ervaren.

Troost geven en krijgen is in dit kader van vierkantje troost een vorm van liefde geven en krijgen die in de praktijk niet voor iedereen even makkelijk is. Riekje Boswijk-Hummel noemt dit 'een troostgesprek'.

WAT IS EEN TROOSTGESPREK?

In een troostgesprek biedt de trooster een open ruimte waarin liefde, aandacht en erkenning zichtbaar worden en waarbij de getrooste zichzelf kan verkennen en herkennen. Er ontstaat een warme of wel liefdevolle energie tussen de trooster en de getrooste en die zorgt voor stroming.

Wat doet de trooster?

In de genoemde open ruimte is een actieve betrokken houding van de trooster zichtbaar, deze betrokken houding is alleen maar nodig om dat gevoel van aandacht en erkenning te geven, een andere actie is niet nodig en ook niet gewenst.

Je gaat daarbij de gevoelens van de ander niet uit de weg, vult niet in, legt ze niet uit en interpreteert ze ook niet. Belangrijke bestanddelen van troost:

- Erkenning – ipv oplossingen aandragen
- Verbinding – ipv pijn willen verzachten
- Vertrouwen – ipv spiegelen of projecteren

Hoe ontvang je troost?

Als je getroost wilt worden, moet je je ook laten troosten, de verandering aan durven gaan, medeleven en begrip aannemen. Wanneer je jezelf niet laat zien en je jezelf niet openstelt voor troost zal er weinig tot niets gebeuren.

Hoe ervaar je troost of hoe voel je dat je getroost bent?

Naar aanleiding van het gesprek of alleen maar de ontmoeting ben je met je aandacht naar binnen gegaan en je hebt jezelf serieus genomen. Je erkent je eigen emoties. Je hebt letterlijk maar ook figuurlijk je eigen emoties naar buiten gebracht door ze uit te spreken. Regelmatig is diegene die eigenlijk troost zoekt zich er niet eens van bewust dat er gevoelens als bezorgdheid, angst of verdriet in zijn lichaam huist. Hij houdt de gevoelens niet alleen verborgen voor de ander, maar zeker ook voor zichzelf.

Familie, vrienden en kennissen, de buurman, de kapper, maar ook professionals zoals rouwbegeleiders, therapeuten en psychologen kunnen als de trooster het gesprek met je aangaan. Zij kunnen je helpen de thema's te vinden die de positieve ervaringen van het geven en het ontvangen van troost in de weg staan of om de muren die veel tegenhouden naar beneden te halen.

Veel te vaak proberen we emoties van ons zelf maar ook van de ander weg te werken. Het wegwerken van emoties, gebeurt over het algemeen door een innerlijk oordeel wat wij over onszelf uitspreken:

- Verdriet – stel je niet aan
- Woede – maak je niet druk
- Ontroering – doe niet zo belachelijk overdreven
- Schuldig – schaam je
- Kwetsbaarheid – je zorgt voor verharding
- Jaloezie – dat mag niet, ontoelaatbaar
- Angsten – stom en kinderachtig

Deze oordelen over onszelf worden even makkelijk geuit door dezelfde oordelen te projecteren op anderen. Het is daarom een mooi streven de criticus in onszelf te veranderen naar een vriendelijke en accepterende kijk op je eigen gevoel en het gedrag wat daaraan gekoppeld is. Dan kun je daarna ook milder kijken naar het gevoel en het gedrag van anderen en hoef je minder kritisch te evalueren en te oordelen.

Het is de moeite waard om met al je gevoelens, of dit nu boosheid, verdriet, angst of schuld, schaamte of liefde is, naar buiten te treden. Zoek de ander op. Zoek naar de betekenis van de emotie, wellicht hebben de emoties te maken met het ervaren van verlies. Verlies van nu of misschien wel verlies uit het verleden.

Hoe belangrijk 'Het geluid van de liefde is' wordt op een mooie manier uitgelegd in het boek van Masaru Emoto. Hij heeft onderzoek gedaan naar 'het gedrag' van watermoleculen.

Gedurende ons hele leven bestaan wij voornamelijk uit water. Als foetus bestaan we voor 99% uit water, als pasgeborene uit 90% en wanneer we volgroeid zijn uit 70%. Wanneer we sterven is dat nog altijd 50% water. Onze verbinding met water is daarom alleen al groot. Het is belangrijk dat er over de hele wereld zuiver water beschikbaar is. Het is tevens belangrijk dat water (en bloed) blijft bewegen of wel circuleren.

Ook binnen dit kader blijkt het belangrijk te beseffen dat onze geestesgesteldheid een direct effect heeft op onze lichaamsgesteldheid en andersom. Wanneer je emoties door je hele lichaam stromen ervaar je een gevoel van vreugde en wordt je lichaam gezonder. Water heeft een belangrijke functie in het lichaam. Het vervoert de voedingsstoffen die alle cellen nodig hebben om goed te functioneren. Dit is geen nieuwe informatie. Maar is het ook bekend dat water de eigenschap heeft informatie te kunnen kopiëren en zich ook informatie kan herinneren? Jazeker, het wordt toegepast in de Homeopathie.

Meneer Emoto heeft door middel van onderzoek laten zien dat watercellen informatie kunnen opslaan. Hierbij maakt hij gebruik van het bevriezen van waterdeeltjes tot ijskristallen. Zoals u wellicht weet is geen ijskristal hetzelfde. Het bleek dat bij blootstelling aan grove taal, zoals 'idiot' of opdrachten zoals 'doe dat' of aan bv Heavy Metal muziek de watermoleculen vervormden tot incomplete ijskristallen en dat bij blootstelling aan positieve uitspraken zoals 'dank je wel', 'laten we dit doen' en aan de muziek van Bach, Beethoven en Mozart prachtige creaties ontstonden.

Je kunt dan ook zeggen dat de vibratie van negatieve woorden het vermogen heeft te vernietigen en de vibratie van positieve woorden een positief effect heeft op de mens en daarmee op onze wereld.

'Gedachten zijn krachten' is een bekende uitspraak. Het onderzoek van meneer Emoto heeft aangetoond wat de kracht van positieve uitspraken is op ons wezen, wat voor zo'n groot gedeelte uit water bestaat.

Louise Hay is hier vanuit een ander motief ook mee aan de gang gegaan. Zij vindt dat iedere negatieve gedachte veranderd kan worden. En dat het loslaten van wrok en negatieve invloeden van binnen of van buiten een positieve invloed heeft op het groot herstellende vermogen van het lichaam.

Naast alle begeleiding die men kan krijgen vanuit het reguliere medische circuit zou ik ook graag als voorbeeld de aandacht willen vestigen op de positieve affirmaties van Louise Hay. De zachte en liefdevolle woorden voor jou als persoon heeft zij op een rijtje gezet. Je kunt deze vinden in de boeken die ze geschreven heeft, op you tube, op CD's, maar ook op applicaties geschikt voor verschillende telefoontypes, tablets en computers.

Deze affirmaties kunnen je ondersteunen in het ontvangen van positieve gedachten over jezelf in een groot aantal situaties. Het helpt dus jouw totale systeem als mens, doormiddel van de kracht van het water in alle cellen, positief te worden. Kijk eens of dit iets voor je is. Het kan een bijzondere aanvulling zijn op het proces wat je aan het bewandelen en onderzoeken bent.

Het kan bijdragen aan een positieve kijk op jezelf en op een lichamelijk herstel met als doel een evenwichtig bestaan waarin we ons met een gevoel van harmonie mogen bewegen.

Extra informatie en bronvermelding

'Zoek het geluid van de liefde' betreft COMMUNICATIE

Bronvermelding tekst

- Buro Nazorg – opleiding rouw- en verliesbegeleiding
- Troost – Arie Boomsma
- Troost (vragen, geven en ontvangen) – Riekje Boswijk – Hummel
- Herbergen van verlies – Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten
- Met mijn ziel onder de arm – Riet Fiddelaers – Jasper
- Water weet het antwoord – Masaru Emoto
- Je kunt je leven helen – Louise Hay
- Beeld: www.natgeofoto.nl

Materiaal

- A4tje: Zoek het geluid van de liefde

Tips

- Louise Hay.
Louise wil je graag leren dat eigenliefde het beste is wat je jezelf kunt geven.
Louise is te vinden op YOUTUBE <https://www.youtube.com/watch?v=6dcaCc3bIA8>, maar ook op DVD, als APP (op je telefoon) en op CD.
- Boekje 'Troost' geschreven door Riekje Boswijk – Hummel
Je kunt lezen over hoe je getroost kunt worden, maar ook hoe je zelf kunt troosten door middel van Gesprekken.