

Verdriet mag er zijn

Een aanmoediging om

vooral te blijven voelen

We krijgen er allemaal mee te maken: tegenslag, pijn, verdriet ... Het kan allerlei vormen aannemen. Een burn-out, een verbroken relatie, zorgen of ziekte bij jezelf, of bij een geliefde. Hoe ga je om met deze grote en kleine hobbels op je weg?



Ik ben er niet zo goed in: mijn tegenslag doorleven. Na de vroeggeboorte van mijn zoontje ging ik 'gewoon' weer aan het werk. De eideloze bezoeken aan de fysiotherapeut nam ik voor lief. Ja, het was een heftige tijd, maar nu ging het toch goed? 'Onze eerste neiging is om onszelf te beschermen tegen pijn en verdriet', zegt coach Hillie van der Horn. 'Misschien heb je als kind jouw "overleef-kant" te sterk ontwikkeld, met als doel om die pijn en dat verdriet niet meer te voelen. Maar je kunt niet gewoon een dekseltje op je verdriet leggen; dat springt toch weer open. De kunst is juist om te doorvoelen wat je meemaakt.'

Hillie weet daar zelf over mee te praten: vlak nadat haar vader overleed aan corona, kreeg ze zelf ook een heftige vorm van corona. Eenmaal thuis uit het ziekenhuis was haar conditie tot ver onder het nulpunt gezakt. 'Het herstel duurt erg lang. Ik kan nog steeds niet alles, moet nog

steeds nadenken over mijn dagindeling. En ik weet niet of het weer wordt zoals vroeger. Dat is iets wat ik moet accepteren.'

Juist het open zijn over haar situatie brengt haar verder. 'Wanneer ik eerlijk ben over mijn proces, geeft dat echte ontmoeting. Je herkent de ander en begrijpt het beter als het even niet zo lekker gaat. Het leven is niet altijd mooi. Kracht gaat samen met kwetsbaarheid: juist als je kwetsbaar kunt zijn, kun je ook sterk zijn vanbinnen. De combinatie maakt dat je echt bent.'

Leren surfen

Zacht en kwetsbaar zijn. Mijn schoonzusje Imma kent het maar al te goed. Zij kreeg borstkanker terwijl ze nog een baby aan haar borst had. 'Mensen vragen weleens of deze ervaring mij sterker heeft gemaakt. Voor mijn gevoel ben ik er juist zachter door geworden. Ik ben geknakt en mocht weer gaan uitvinden hoe ik rechtop kon staan.'

Na haar ziekte maakte Imma *Kairos*, een voelboek met schrijfvragen voor iedereen die in een ongewilde levenspauze zit. Het boek voelt en oogt letterlijk zacht en uitnodigend. Het doel: dat mensen even mogen voelen wat ze voelen. 'Vaak krijg ik als reactie op het boek: wat fijn dat het er allemaal mag zijn. Volgens mij is dat belangrijk bij het verwerken van verdriet. Je hoeft je niet groot te houden, zak er maar even in. Ik geloof dat je niet bang hoeft te zijn voor je gevoelens. Het is geen drijfzand, je kunt altijd weer vaste grond vinden.'

'Ik noem dat "leren surfen op je emoties"', zegt Hillie. 'Een "emotiegolf" kan maximaal anderhalve minuut op z'n top aanhouden. Als je hem steeds halverwege afbreekt, omdat je hem niet aangaat, blijft hij hangen. Maar als je de emotie echt toelaat, zwakt ze ook weer af. Dan heb je haar als het ware doorvoeld. Wij kunnen jarenlang onze emoties onderdrukken, maar ergens heeft dat impact. Je ontwikkelt dan bijvoorbeeld veel spanning in je lijf, of je kunt veel minder prikkels aan.' Oef, dat eerste

herken ik. Een hoogspanningskabel was niets bij de manier waarop mijn schouders en rug vastzaten.

Maak het vloeibaar

Het is dus belangrijk om je gevoelens toe te laten, om zo te verwerken wat er speelt. Maar hoe doe je dat nu precies? In *Winteren* van Katherine May lees ik hoe de auteur zich terugtrekt in een winterseizoen van haar leven. Doordat ze lang onder grote druk leefde, kreeg ze lichamelijke klachten. Ze neemt bewust de tijd om te herstellen en vergelijkt dit met de winters in de natuur, die gebruikt worden om te rusten. 'We zullen er misschien nooit voor kiezen om te winteren, maar we kunnen wel kiezen hoe', zegt ze. In haar geval: door even niet te werken, maar in plaats daarvan te koken, wandelen en zwemmen. Langzamerhand knapt ze op. Imma ging het proces ook bewust aan. 'Ik ben gaan schrijven over hoe ik me voelde: Ik ben nu verdrietig, waarom voel ik dit nu zo? Er gebeurt iets, waarom voel ik dat zo sterk? Dat maakte het gemakkelijker om onder ogen te zien hoe het met me ging. Ik geloof dat woorden je verdriet vloeibaar maken. Daardoor vindt het makkelijker een plek in je leven: het sijnelt als het ware overall tussendoor. Als je niets met al die emoties in je doet, stollen ze tot een harde klomp. En dat gaat in de weg zitten. Psychiater Dirk de Wachter zegt: we moeten het beest in de ogen kijken. Het beest van verdriet is er toch wel. Dus in plaats van weg te rennen, kun je er beter iets mee doen. Dat kan een heel moeilijke stap zijn. Soms hoor ik: ik durf niet te gaan schrijven, want dan wordt het echt wat ik allemaal voel. Maar het moet eerst echt worden, voordat het geheeld kan worden.'

Verdriet als uitnodiging

Naast schrijven was het voor Imma belangrijk om het leven te blijven zien. 'Plezier maken met anderen, genieten van de mooie wolkenlucht ... Ik had het nodig om die afleiding te zoeken en me

verbonden te blijven voelen met anderen.'

'Als je mij van tevoren had verteld dat ik mijn vader zou verliezen en zelf in het ziekenhuis zou belanden, had ik geen idee gehad hoe ik dat moest doen', zegt Hillie. 'Nu ik achteraf terugkijk, denk ik: ik kan meer dan ik dacht. Je kunt vaak pas achteraf van jezelf zeggen hoe je de storm hebt doorstaan. Volgens mij heeft dat met veerkracht te maken, dat je toch opstaat en weer doorgaat.'

Daar hebben we 'm: de veerkracht. Het klinkt soms als een uitgehold begrip. Wanneer je iets moeilijks meemaakt, ontdek je waar jouw veerkracht zit, zegt zowel Imma als Hillie. Imma: 'Verdriet is een uitnodiging om je veerkracht te onderzoeken. Ik zie veerkracht als een trampoline. Iedereen heeft een valkuil in het omgaan met moeilijke dingen. De een zakt erin weg, de ander blijft het ontkennen. Die valkuil zal er altijd zijn. De kunst is om te ontdekken hoe je weer terugveert. Welke trampoline je onderin die valkuil neer kunt zetten. Wat zorgt ervoor dat jij aan de slag gaat met je verdriet? Hoe maak jij dat verdriet vloeibaar? Voor mij was dit schrijven, maar het kan ook heel hard sporten zijn. Je moet zelf onderzoeken hoe dit voor jou werkt. Klein verdriet kun je nog wegstoppen, maar bij een grote crisis moet je er iets mee.'

'Een crisis maakt je superzacht'

'Die valkuil zal er altijd zijn.'

De kunst is om te ontdekken

hoe je weer

terugveert'

'Er is geen
goed of fout:
het leven
gaat zijn gang,
en jij bent
daar onderdeel
van'



'In dalen leer je het snelst, dan moet je wel', vult Hillie aan. 'Kijk eens terug naar eerdere momenten dat het niet goed ging: wat heb je toen gedaan? Hielp het je om te bidden en te lezen, heb je muziek geluisterd? Op welke mensen kun je terugvallen? Je krijgt inzicht in jezelf en in hoe je met situaties omgaat.'

Daarbij kunnen we ook terugvallen op een Bron buiten onszelf, zegt Jurjen ten Brinke in een blog: 'Veerkrachtige mensen zijn dat vooral omdat ze die nieuwe kracht niet uit zichzelf putten, maar uit God, de eeuwige Bron. Zodoende raakt de "bron" nooit leeg, maar is er altijd nieuwe energie, kracht, liefde, wijsheid, creativiteit of wat er dan ook nodig is, voorradig.'

Geen succesverhaal

Als je het zo leest, lijkt een crisis hier en daar mooi meegenomen. Je leert jezelf er goed door kennen. Maar als ik dan naar het beeld van *kintsugi* kijk – gebroken vaatwerk dat weer gelijmd is – weet ik het niet zo goed. Misschien heb ik toch liever een heel servies. Hillie: 'Een gladde weg is niet de realiteit. Er komen dingen op je weg, en daar moet je het mee doen. Iedereen krijgt met verlies en verdriet te maken.

In de psalmen kom je veel verdriet en pijn tegen. Die mogen er zijn, er is ruimte voor. Maar daarna volgt ook de uitroep: God, waar bent U? Het komt ook weer goed, omdat Hij het in handen heeft. In mijn spreekkamer staat een aan elkaar gelijmd servies. Toen het werd bezorgd, was de helft kapot. Ik heb het gelijmd omdat ik wil laten zien: door tegenslagen komt jouw authentieke, door God bedoelde "ik" meer naar voren. We mogen het lijden zien als iets wat erbij hoort. Er is geen goed of fout: het leven gaat zijn gang, en jij bent daar onderdeel van.'

Imma hield letterlijk een litteken over aan haar ziekte. 'Ik kan niet teruggaan naar hoe het was, er is een nieuwe werkelijkheid ontstaan. We hebben de neiging om van ons leven een succesverhaal te maken, een opgaande lijn. Ik ben meer geïnteresseerd in het proces dan in het eindresultaat. Je hebt dat moeilijke liever niet meegemaakt, maar het overkomt je wel. Het is fijn als jij jezelf daardoorheen weet te loodsen. Als er dan weer nieuw verdriet komt – en dat zal zeker zo zijn – staat je trampoline klaar.' ♥

Meer lezen?

- Imma Zandbergen, *Kairos*
- Marianne Williamson, *Troostrijke tranen, verdriet naar veerkracht*
- Riet Fiddelaers, *Natrilijd, terugbuigen na de storm*

Vragen

Waar zitten jouw (kleine of grote) scherven?

Hoe kijk jij naar heftige of zware gevoelens? Kun jij die hanteren?

Hoe maak jij je verdriet vloeibaar? Wat helpt jou om het beest in de ogen te kijken?

Wat gebeurt er bij jou, wanneer jij je gevoelens niet helemaal toelaat?

Hoe ziet jouw nieuwe werkelijkheid eruit?