

Verlies ervaar je vaak in golven. Het is als staan in de zee. Soms voelt het alsof alles onder je vandaan wordt weggezogen. Op een ander moment word je overspoeld door gevoelens. Daartussenin voel je soms helemaal niets meer.

Vraag je eens af wat erger is: dat de ander jou niet meer bij zich heeft, of dat jij de ander niet meer bij je hebt. Of kun je geloven dat jullie elkaar in je hart altijd nabij blijven?

Soms merk je dat je weer even lacht,
geniet en gelukkig bent. Mag dat
van jezelf? Geluk werkt helend,
sta het maar toe.

Goed leren pijn lijden is soms het beste wat je kunt doen. De pijn aanvaarden, adem blijven halen en de pijn daarmee wat ruimte geven. Pijn wordt erger wanneer je je er tegen verzet.

Vorm geven aan je pijn helpt je om te helen. Schrijf, dans, zing, klei of schilder je verlies. Misschien is het nodig dit honderd keer te doen. Rouw heeft steeds een andere gedaante. Al die gedaantes kun je vormgeven.

Als je dit proces doorleeft win je iets
bijzonders, namelijk ervaring met
rouwen en helen. Daardoor kun jij later
als geen ander mensen bijstaan bij een
verlies. Verliezen horen bij ieder leven,
jij bent dat pad dan al eens gegaan.