

Vaarwel - Hoe schrijf je een treffende tekst bij de uitvaart

Door Monique Spangenberg

- * Tips en aanwijzingen
- * Voorbeelden en citaten
- * Symbolen en metaforen
- * Spirituele, filosofische en religieuze invalshoeken
- * Omgaan met emoties, stress en blokkades
- * Register van trefwoorden en kernbegrippen

Een toepasselijke tekst bedenken bij een uitvaart is een dankbare, maar moeilijke taak. De hectiek en het verdriet rond een overlijden kunnen een belemmering vormen om je te concentreren, of om je vrij te uiten. Bovendien zijn opvattingen over sterven, dood en rouw sterk veranderd en is een spirituele invalshoek tegenwoordig vaak toepasselijker dan traditionele begrafenisteksten. Om al die redenen is er behoefte aan steun en begeleiding voor wie naar aanleiding van een sterfgeval iets wil opschrijven. Dat kan een toespraak zijn of simpelweg een geschikte tekst voor een rouwadvertentie of een condoleance.

Dit boek is bedoeld om in die behoefte te voorzien. De vele voorbeelden en citaten en de registers en lijsten met trefwoorden en symbolen maken het tot een compleet en gebruikersvriendelijk standaardwerk.

Vaarwel kan je helpen, motiveren en inspireren om precies datgene te schrijven of uit te spreken wat jij voelt, in woorden die dat gevoel ook bij anderen oproepen. De schrijfster stelt zich ten doen om je de woorden te laten vinden die in je hart al waren ontstaan. Want er bestaat wel degelijk een warm en liefdevol vaarwel, waar tranen van verdriet, vreugde en respect in elkaar overvloeien.

Inhoud

Inleiding 9

Deel I Het schrijven van een tekst voor een uitvaart

1 Aanwijzingen voor het gebruik van dit boek 13

Voor het schrijven van een langere tekst 13

Als inspiratiebron voor korte teksten 13

Voordat je met schrijven begint 13

Stijl, woordkeuze en spelling 15

2 Basismodellen 17

Het levensloopmodel 17

- * De tijd als richtlijn: van de wieg tot aan het graf
- * Vrij bewegen door de tijd
- * Een periode of context als uitgangspunt
- * Notities en voorbeelden

Een thema of combinatie van thema's 20

- * Thema's kiezen

Een metafoor van het leven als basisstructuur 21

- * Voorbeeld: metafoor passend bij een persoon
- * Werken met tegenstellingen
- * Het gebruik van metaforen van het leven
- * Het inkleuren van de vergelijking
- * Metaforen kiezen

3 Het kiezen van kleur en toon 25

Emoties en gedachten 25

- * Fantastisch mooi: ophemelen
- * Lagere emoties

Het doel van emoties 26

- * Kiezen voor hogere emoties en gedachten
- * Voorbeelden van lagere emoties en gedachtevormen
- * Omzetting naar hogere emoties en gedachtevormen
- * Oprecht verband met je gevoel

Dubbelzinnigheid van woorden 29

Afstemming en basisinstellingen 30

- * Je eigen energieniveau
- * Basisinstellingen
- * Basisinstellingen kiezen

- 4 **Beginnen met schrijven 34**
Algemene richtingwijzers 34
Tips en suggesties 34
Wat te doen als je vastloopt 35

Deel II Thema's, metaforen, voorbeelden

1 Algemene thema's 39

- 1 Karakter of persoonlijkheid 39
 - * Vragen om bij stil te staan
 - * Karaktereigenschappen en stemmingen
- 2 Het spelen van rollen 42
 - * Rollen in relaties
 - * Rollen verbonden met levensfasen
- 3 Identiteit 44
- 4 Beroep, specialisme, vrijetijdsbesteding 47
- 5 Waardering voor eigenaardigheden 48
- 6 Taalgebruik 49
 - * Geen woorden maar daden
 - * Kindertaal
 - * Thuistaal
 - * Tweektaligheid of dialect
- 7 Gedeelde hobby of passie 52
- 8 Speciale relatie of bijzonder contact 53
- 9 Vrije wil of voorbestemd 54
 - * De naam is een voorteken
- 10 Humor 59
 - * De minder plechtige uitvaartplechtigheid

2 Zwaardere thema's 62

- 1 Onenigheid, communicatieproblemen 62
 - * De uitvaart: verschil in betekenisgeving
- 2 Zwakheden en verslavingen 64
 - * Innerlijke strijd
 - * Mijn schaduw
- 3 Zelfdoding en gespletenheid 66
 - * Onze schaduw
- 4 Ziekte, pijn 70
 - * Invaliditeit, langdurige ziekte
- 5 Euthanasie 72
- 6 Vetrokken maar nog niet gestorven 75
- 7 Baby's en kinderen 76
 - * Afscheidsritueel

3 Metaforen: het leven als een ... 80

- 1 Ontdekkingsreis, avontuur, expeditie, experiment 80
- 2 Jungle, slagveld, strijd, survivaltocht, afvalrace, jachtgebied
- 3 Sprookje, betovering, wonder 83
- 4 Zoektocht, reis, weg, speurtocht 85
- 5 Poppenspel, marionettenspel 87
- 6 Symfonie, lied, muziekuivoering, dans 89
- 7 Illusie, schaduw dans, fata morgana, spiegel, droom 92
- 8 Feest, vakantie, pretpark, kermis 94
- 9 Trap, ladder, pikorde, piramide, toonladder, regenboog 96
- 10 Leerschool, doorreis 97
- 11 Fotoalbum, boek, film, gedicht, schilderij, website 99
- 12 Toneel- of rollenspel 101
- 13 Compromis, huwelijk, zakelijk contract 102
- 14 Kaarsvlam, lampje, lichtje, warmte 104
- 15 Chaos, puinhoop, corrupte bende 106
- 16 Slavenbestaan, gevangenis 107
- 17 Opdracht, missie, roeping 109
- 18 Sleur, carrousel: zinloos bestaan 111
- 19 Gekkenhuis, omgekeerde wereld, optocht van dwazen 112
- 20 Groeiproces of cyclus 114
 - * Een jaar, vier seizoenen, twaalf maanden
 - * Een dag, verdeeld in dagdelen
- 21 Weerbericht, natuurverschijnsel, landschap 116
- 22 Verslaven of afstompend middel 119
- 23 Spel, puzzel 121
 - * Afstemming binnen een spel
 - * Keuzemogelijkheden en de valsspeler
 - * Puzzel
 - * Adventure-game
- 24 Hologram, computerprogramma 124
- 25 Test, beproeving met straf of beloning 126
 - * Deugden en ondeugden
- 26 Doolhof, spinnenweb 128
 - * De manipulator: de spin en zijn/haar web
 - * De schaduwverzamelaar
- 27 Spraakverwarring, misverstand 131
- 28 Eenheid, samenwerkingsverband, holistische schepping 132
- 29 Paradox, schijnbare tegenstrijdigheid, raadsel 134

4 Voorbeelden van kleur of toonzetting 136

Sentimenten 136

Waar is gebleven ... toen en nu 137

Het levenslied: een mens als jij en ik 138

Tradities en gewoonten rond de dood en rouwverwerking 139

Stervensrituelen, afscheidsriten, uitvaartriten 139

Over het lichaam, leven en dood 140

* Metaforen: de dood als ...

* De betekenis van het lichaam

Afscheid: nieuwe rituelen en ceremonies 145

Sterven en de dood: uitdrukkingen en gezegden 151

Deel III Ten slotte

Ten slotte: zorg voor jezelf en elkaar 157

Confrontatie met de dood en het verlies 157

Drempel 157

Bewust energiebeheer 158

Zorg voor je lichaam en geestelijk welzijn 158

Tips en suggesties 159

* Drink voldoende

* Schep overzicht

* Rouwverwerking: afspraak met jezelf

* Voedzaam eten en drinken

* Bewaak je grenzen, beheer je reserves

* Lichaamsbeweging: baden, sauna, zwemmen, andere activiteiten

Trefwoordenregister: abc van kenmerken en eigenschappen 163