

TROOST

me toe met woorden

TROOST

me toe met woorden

Els Verheyen

Voor Kristien, Maura en Iris.
Om zoveel.

Copyright

Els Verheyen
Troost me toe met woorden
ISBN: 9789464057249
© 2020, Els Verheyen
Uitgegeven in eigen beheer
els@voedselvoordeziel.be

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

‘Als muren konden spreken,’ zegt men wel eens. ‘Vooral muren van therapiekamers,’ denk ik er dan vaak achter. Heel wat uren heb ik er doorgebracht. Soms op de ene stoel, soms op de andere. Want ja, therapeuten zorgen best ook goed voor zichzelf.

Wat me altijd gefascineerd heeft, is hoe taal helpt om betekenis te geven. Als wat je overkomt in het leven vaag en onuitgesproken blijft, zit je er in vervat. Het leven overvalt en overkomt ons dan, zonder dat we er grip op hebben. Zonder dat het be-grijp-elijk is. We kunnen niet verder. We zitten in iets dat gestold is en dat weerhoudt ons ten volle te leven.

Therapie biedt dan een veilige ruimte om te proeven en te toetsen, om voorzichtig te proberen wat iets voor je betekent hier en nu, om weer wat beweging te krijgen in wat zo vast zat, door er juist lucht en woorden aan te geven. Om wat soms al zo lang verstopt is geweest, of als een stop heeft gewerkt, los te weken. Datgene wat je zo parten speelt zachtjes en met milde zorg in de ogen te kijken. Door er taal aan te geven, probeer je een binnenwereld te delen met een ander, zodat die je kan helpen om jezelf nog beter te begrijpen dan je jezelf op dat moment misschien maar begrijpt.

Een therapeut is een ander die niet wegloopt, die niet minimaliseert of onder de mat schuift, maar die juist met volle aandacht en zijn bij je is. Die erkenning geeft, die helpt om nuances te proeven, en de vele facetten van een ervaring helpt ontvouwen.

Misschien is dat wel de grootste gelijkenis tussen een dichter en een therapeut. Ze helpen beide zoeken naar woorden, om een afstand te helpen dichten: de afstand tussen jezelf en je ervaringen, of tussen jezelf en de ander.

Daarover gaat deze bundel.
Misschien brengt het jou ook dichter.

Els, mei 2020