

Dag beste mensen,

Kent u het verhaal van Verdriet & Hoop. Ik wil het u graag vertellen.

Er was eens een kleine vrouw die langs een stoffige veldweg liep. Ze was al tamelijk oud maar haar loop was licht en haar lach had de frisse glans van een onbezorgd meisje. Bij een ineengekrompen gedaante bleef ze staan en keek naar beneden. Ze kon niet veel herkennen. Het wezen dat daar in het stof op de weg zat, leek bijna figuurloos. Het deed haar denken aan een grauwe flanellen deken met menselijke vormen. Ze bukte zich en vroeg: wie ben jij?

Twee bijna levenloze ogen keken moe omhoog. Ik? Ik ben het Verdriet, fluisterde een stem stamelend en zo zacht dat ze het bijna niet kon horen. O, het Verdriet, riep de kleine vrouw blij alsof ze een oude bekende begroette. Je kent mij? Vroeg het Verdriet wantrouwend. Natuurlijk ken ik jou. Steeds weer heb je mij op een stuk van mijn weg begeleid. Ja...maar, stotterde het Verdriet, waarom vlucht je dan niet voor mij? Waarom zou ik voor je vluchten mijn liefje? Je weet toch zelf maar al te goed dat jij elke vluchteling inhaalt. Maar wat ik je wil vragen, waarom zie je er zo moedeloos uit? Ik...ik ben verdrietig antwoordde de grauwe gedaante met gebroken stem. De kleine oude vrouw ging naast haar zitten. Je bent dus verdrietig zei ze en knikte vol begrip met haar hoofd. Vertel me eens wat jou zo bedrukt.

Het Verdriet zuchtte diep. Zou dit keer echt iemand luisteren? Dat had ze zich al zo vaak gewenst. Ach, weet je, begon ze voorzichtig, het zit zo. Niemand mag mij. Het is nu eenmaal mijn bestemming om onder de mensen te gaan en een tijdje bij ze te blijven. Maar als ik kom dan schrikken ze terug. Ze zijn bang voor mij en ze mijden me als de pest.

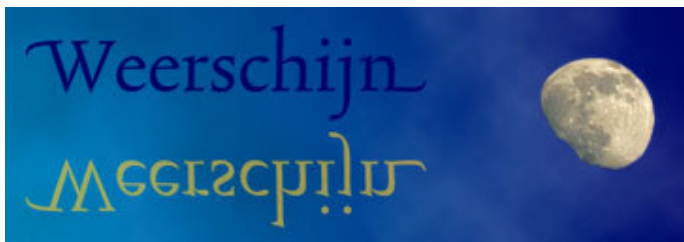


Het verdriet slikte en zei: de mensen hebben spreekwoorden uitgevonden waarmee ze me willen verbannen. Ze zeggen: het leven is een groot feest. En hun onechte lachen leidt tot maagkrampen en ademnood. Ze zeggen: ge-ergerd is datgene wat hard maakt. En dan krijgen ze hartpijnen. Ze zeggen: je moet je maar bij elkaar houden, flink zijn. En ze voelen het getrek in de schouders en de rug. Ze zeggen dat alleen zwakkelingen huilen. En de opgekropte tranen doen hun hoofd bijna uit elkaar springen. Of ze verdoven zich met drank of andere vormen van drugs opdat ze mij maar niet hoeven voelen.

O, ja, bevestigde de vrouw, zulke mensen ben ik al vaker tegengekomen. Het Verdriet zakte nog verder in elkaar. En dat terwijl ik de mensen alleen maar wil helpen, zei ze wanhopig. Als ik heel dicht bij ze ben kunnen ze zichzelf ontmoeten. Ik help hen een nest te bouwen waar ze hun wonden kunnen verzorgen. Wie verdrietig is, heeft een erg dunne huid. Het leed breekt weer door als een slecht genezen wond en dat doet pijn. En alleen zij die mij toelaten en alle ongehulde tranen huilen, kunnen hun wonden werkelijk genezen. Maar de mensen willen helemaal niet dat ik ze help. In plaats daarvan verbergen ze hun lidtekens door een schelle lach of ze trekken zich terug achter een muur van bitterheid. Het Verdriet zweeg verdrietig en begon toen zachtjes te huilen.

Haar huilen was eerst zwak, toen sterker en tenslotte vertwijfeld. De kleine oude vrouw nam de in elkaar gedoken gedaante troostend in haar armen. Wat voelt ze warm en zacht aan dacht ze en streefde vriendelijk het bevende hoopje. Huil maar Verdriet fluisterde ze liefdevol. Rust maar uit zodat je weer op krachten komt. Vanaf nu zul je niet meer alleen zijn. Ik zal je begeleiden zodat de moedeloosheid niet meer aan de macht is.

Het Verdriet stopte met huilen. Ze ging rechtop zitten en bekeek haar nieuwe metgezellin verbaasd aan. Maar....maar....wie ben jij eigenlijk? Ik? vroeg de kleine oude vrouw glimlachend, waarna haar jonge onbezorgde lach doorbrak Ik? ik ben de Hoop.



Lieve mensen, Verdriet heeft ook ú bezocht. Mogelijk kort geleden, wellicht al langer. Misschien heeft ze vaak op uw deur geklopt, misschien ook niet. Wat heeft u gedaan? Heeft u haar binnen gelaten, haar omarmd zoals de oude vrouw dat deed. Of was zij een ongenode gast, wees u haar de deur en hield u haar angstvallig buiten.

*‘Als ik heel dicht bij ze ben, vertelde Verdriet ons, dan kunnen de mensen zich zelf ontmoeten’.* En het is waar wat Verdriet daar vertelde. Net als de andere natuurlijke gevoelens die iets willen uitdrukken, heeft ook Verdriet ons iets te zeggen; nl. dat wij verwond zijn en dat die wond moet genezen, dat we in het reine moet komen met een verlies. Dat is wat Verdriet ons te melden heeft. Ik kan alleen maar zeggen: gun u zelf de tijd en zorg met liefde voor uw verwondingen.

Ook de kleine oude vrouw kende het Verdriet; ‘steeds weer heb je mij op een stuk van mijn weg begeleid’, zo vertelde ze. De kleine vrouw wist ook dat Verdriet elke vluchteling inhaalde en daarom sprak zij haar innerlijke hulpbron aan als een metgezel, zodat ze haar verdriet kon omarmen. Hoe zien uw innerlijke hulpbronnen er uit, in welke gedaanten doen zij zich voor? Reist Hoop met u mee of bent u haar misschien kwijt geraakt. Kunt u Hoop in welke gedaante dan ook, in uw armen sluiten?

Het gebeurt maar al te vaak dat een verdriet zich na verloop van tijd opnieuw doet voelen. Dat het je plots overvalt, dat het zich met een scherpte of een diepte aan je opdringt en je overmand.

In mijn praktijk hoor ik het steeds weer, mensen die denken dat ze terugvallen, die zeggen ik dacht dat ik al veel verder was. Ach de wanhoop en de moedeloosheid die deze gedachte met zich meebrengt. Maar lieve mensen we kunnen niet terugvallen. Wij kunnen immers alleen maar vooruit. Nodigt u dus Verdriet opnieuw binnen, wijs haar niet de deur. Het kan zijn dat er andere aspecten van het verlies naar boven komen, het kan zijn dat het verlies op een diepere laag een plaats krijgt. En dat nu is eigenlijk heel mooi, want dat is een teken van groei. Zorg er maar voor, spreek uw hulpbronnen aan en laat Hoop uw metgezel zijn.



In tijden van wanhoop en moedeloosheid denkt u misschien wat heeft Hoop mij dan te vertellen. In de eerste plaats denk ik dat Hoop niet zo veel zegt, maar zich juist heel stilletjes aandient. Het vraagt dus oplettendheid haar te horen. Maar roert zij zich eenmaal dan is Hoop ook actief. Hoop kan een situatie doen veranderen, dragelijk of zelfs aanvaardbaar maken. Hoop bevordert de kwaliteit van leven. Er zijn verschillende vormen van Hoop. Heel concreet, de hoop om beter te worden als jijzelf of een dierbare andere geconfronteerd wordt met een levensbedreigende ziekte. Maar ook abstracter, zoals de Hoop op een Hiernamaals, de Hoop over voldoende kracht te beschikken om je donkerste uren te doorstaan. Of de Hoop het laatste stukje van je leven, niet alleen te hoeven doen.

Maar alle vormen van hoop hebben een ding gemeen en dat is perspectief. Hoop draagt perspectief in zich en perspectief verwijst altijd naar toekomst; een andere maar nieuwe toekomst.

Vanavond mochten wij (de mensen van Van der Spek, Marinus van den Berg en ikzelf) een stukje met u mee reizen. Het zal uw verdriet niet wegnemen - en u begrijpt dat ik dat helemaal niet beoog - maar heel misschien heeft u ergens vanavond een moment mogen ervaren dat samen op reis zijn, moedeloosheid doet veranderen in moed.

Met heel mijn hart wens ik u dat toe opdat u door uw verdriet moge heen groeien.....naar een nieuwe toekomst.

Dank u wel.

Weerschijn, praktijk voor afscheidsbegeleiding en rouwverwerking

Ineke C.P. Koedam-Visser

Joh. Voorhoevestraat 44

3065 NB Rotterdam

tel. 010 – 2021627 / 06 24 09 03 72

[www.weerschijn.nl](http://www.weerschijn.nl) / [info@weerschijn.nl](mailto:info@weerschijn.nl)