

'Het een plekje geven'



Mijn vader is onlangs overleden. Veel mensen vragen mij hoe het nu met me gaat. Ik vertel dan, over het verwerken van zijn heftige ziekteperiode, pijn, verdriet, rouw. Vaak zeggen mensen: 'Je moet het een plekje geven'. Voor mij betekent dat dat ik er iets voor moet doen. Moet ik mijn best doen om het 'een plekje' te geven?

Voor mij werkt dat niet (meer) zo. Verdriet, het voelen van de pijn en het gemis komen in golven. Soms komt het zomaar weer voorbij. In een gesprek met een ander of bij het zingen van een lied. Ik voel me dan van binnen verscheurd, verdrietig, wanhopig. En heel kwetsbaar als ik dat naar buiten mag brengen, het mag uitspreken of tranen met tuiten mag huilen.

In plaats van 'het een plekje geven' helpt het mij juist om er ruimte aan te geven. Dat het in mij helemaal gevoeld mag worden, er mag zijn. Het is een deel van mij. Het hoort bij mij. Net zoals heit nog steeds deel is van mij, in mijn hart leeft hij voort.

Als de woorden hebben geklonken, het lied gezongen of de tranen gehuild komt er meteen weer ruimte voor dankbaarheid, vreugde. Om de liefdevolle band die er is geweest en ook nu zo voelbaar is.

Het is er altijd allemaal en kan elk moment opnieuw doorleefd worden.

Heb jij ook te maken (gehad) met een verlies? Verlies van een dierbare, je werk, je relatie? Of is een deel van je gezondheid weggevallen door ziekte?

Zingen kan een bevrijding voor je zijn. Het helpt je het verlies ruimte te geven en vreugdevol door te gaan met je kostbare leven. Ik kan je daarin liefdevol begeleiden.