

Angst

Liefdevol rond Verlies ziet dat veel mensen angst ervaren bij verlies en verdriet. Angst voor wat er gaat komen in zowel het eigen leven als in dat van anderen. Angst voor pijn, afgescheiden raken en onmacht. Dit is begrijpelijk, want verlies en verdriet zijn niet fijn en liever zouden we willen dat het ons niet overkomt. Het is moeilijk om er mee geconfronteerd te worden en om er mee om te gaan. Ook onze omgeving kan het moeilijk vinden om hiermee om te gaan. Soms wordt uit deze angst het verdriet ontweken. Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat je als rouwende in de supermarkt loopt, een bekende vlug een ander gangpad in ziet slaan als jij er aan komt. Je kan je letterlijk en figuurlijk 'niet gezien' voelen.

Emoties

Verlies voelt vaak ongelooflijk pijnlijk en het raakt ons diepste wezen. Juist daarom maakt het ons zo kwetsbaar. Het kan moeilijk voelen om hierover te praten. Ook hebben we vaak te maken met emoties die 'men' als 'negatief' bestempelt; zoals boosheid, jaloezie, schaamte, schuldgevoel, onzekerheid en zelfs irritatie. Wij denken dat gevoelens nooit 'goed' of 'fout' zijn. Gevoelens en emoties horen bij het proces waar je doorheen gaat als je met verlies te maken krijgt. Ze zijn er, en ze zijn er niet voor niets. Juist in de erkenning van deze gevoelens kan er ruimte, aanvaarding, vergeving en emotionele heling ontstaan. Door ze te uiten en te erkennen komt er beweging in deze emoties en 'stollen' ze niet. Dit uiten kan verbaal of non-verbaal met andere expressievormen.

Hoe verdriet je ook sterker kan maken

In periodes rond verlies kan het ook gebeuren dat er heel veel liefde vrij komt; de keerzijde van de pijn. Het delen, de openheid en de verbinding die mensen durven te leggen, creëert deze liefde en genereert kracht. Kracht om stappen te nemen, kracht om te blijven staan in de storm. Samen praten over verlies kan vriendschappen sterker maken. Wanneer we kwetsbaar durven zijn, in staat zijn om 'erbij' te blijven en 'door de pijn heen te gaan', kan het ons juist verder brengen en onze persoonlijke groei verdiepen.

Geconfronteerd met verlies ga je naar de essentie; je voelt wat belangrijk voor je is. Het helpt je te focussen. Het helpt je andere dingen te relativiseren. En het helpt je te gaan voor wat je werkelijk wilt.