

De pijn bij het verlies van 'n dierbare is dat wel te beschrijven?!

De eerste 14 dagen zijn mistig.

De gedachte die telkens boven kwam was, ' waar is hij? '

' waar ben je ? '

' Heb je wel bestaan, was of kom je zo thuis en hoor ik je stap op de trap en hoor ik de manier waarop jij de deur open deed? '

Het gaat stormen in je, je wordt opgejaagd, 'n lichamelijke pijn komt op, hartkloppingen, doodmoe van het wanhopige verlangen, de onbeschrijflijke eenzaamheid. 's Avonds in bed, 'n koude lege plek naast je, de gedachte: 'ik hoef niet meer wakker te worden morgen! '

Het voorjaar kwam, de krokussen, de narcissen, ik kon ze niet meer zien. De merel die om 4 uur 's ochtends al begon te zingen, ik kon het niet meer horen. Het klinkt afschuwelijk, maar het hoeft niet meer, niet die merel, niet die voorjaarsbloemen, niet de aarde, niet, niet, niet.....

Gevoel, waar dan ook voor, schijnt weg te lopen uit je. Ik loop nog met twee benen op deze wereld, maar m 'n hoofd en m 'n hart zijn waar?

Nog even "flink" zijn, was het antwoord, de kinderen zijn er toch, je hebt toch een mooie herinnering? Ze begrijpen er niets van! Kou, kilte, ik bloed dood, dood.

De dagen worden weken.

Je moet er door, niet door flink te zijn, maar door je te laten gaan, het verdriet toe te laten, te huilen, te kreunen, wanhopig te zijn, mensen zoeken die willen luisteren, luisteren naar jouw verhaal van je verdriet.

Weten dat het niet gek is je zo te laten gaan, dat het natuurlijk is. De winter van je gevoel doorworstelen want het wordt voorjaar, zo gaat het in de natuur ook en héél, héél langzaam gaan de *knopjes van de krokussen* weer open, ga je zelf weer open, krijg je weer interesse in dingen.

Er was iets in me gaan dagen: de crisis, waar je in komt als je 'n dierbaar iemand verliest, is zo groot, het verdriet zó tot gek wordens, het idee alsof je 'n ander persoon wordt, niet meer diegene die je was. En dààr gaat het om; je wordt anders als je dit meemaakt. Beter of slechter, dat ligt aan de manier waarop je het verdriet verwerkt, met je gevoel omgaat, jezelf de tijd gunt 'n weg te zoeken in je eigen emoties.

Maar de lente komt na de winter, er ontstaat hoop, het verdriet komt los, het is echt weg, je moet verder leven. Er gaat iets anders in de plaats komen van het verlorene, hulp durven aannemen, je weer durven openen voor andere, vallen en opstaan.

Wanneer je 'n dierbare verliest sterf jezelf ook een soort dood. Uit die dood opstaan, soms na jaren, na onvoorstelbare eenzaamheid, dat is leven.

Geluk, diep geluk van binnenuit.

'n Vrede die alle begrip te boven gaat, een evenwicht, dat hoe trots het ook klinkt, haast niet meer te verstoren is en de diepe overtuiging dat ondanks alles het leven toch fantastisch is.

Bron: T. v.d. Griendt