

Goed contact wanneer woorden tekort lijken te schieten

Ik krijg wel eens mensen op mijn pad die een groot verlies hebben geleden. Een persoonlijk verlies, door het overlijden van een naaste, of het kwijtraken van zekerheid en vastigheid door het verlies van een baan. Het verlies van mogelijkheden, door een ongeluk met blijvend letsel.



Ik zoek dan naar woorden. Ik zou zo graag het verlies verzachten. Ik ben hier om te helpen, maar weet niet goed hoe en waarmee. En zo luister ik naar deze mensen zoekend naar een aanwijzing die me kan helpen om te helpen. Ik ben dan bang om tekort te schieten.

Al mijn positiviteit ten spijt, het 'Kijk naar de zon' adagium, het halfvolle glas, en mijn ervaringen dat na de regen de zon weer zal gaan schijnen. Dit is niet wat gaat helpen. En dus blijft het vaak bij luisteren, en vragen, wanneer ik merk dat het praten goed lijkt te doen.

Het is die angst denk ik, dat maakt dat mensen afstand bewaren tot mensen die verdrietig zijn. Bang om het verkeerde te zeggen waarmee het verdriet groter wordt. Bang dat het verdriet blijft plakken, want wie wil er nou verdrietig zijn? **Bang om teleur te stellen** want wij mensen willen op alles een antwoord hebben.

Een tijd geleden ben ik naar de film Collateral Beauty geweest. In de basis een verdrietig verhaal over een man, Howard, die zijn zesjarige dochter verliest en hierdoor ook het contact verliest met zijn omgeving. Naast al het mooie dat er verder in de film gebeurt, blijft het beeld overeind van deze eenzame man.

Toevallig ging ik de volgende dag ook nog naar een lezing van Prof. dr. Manu Keirse, 'Omgaan met verlies en verdriet'. Deze werd gegeven op de Natuurbegraafplaats De Hoevens in Alphen (N.Br.). De Vlaamse professor Psychologie heeft veel gepubliceerd over het omgaan met rouw. Al van jongs af aan is hij geconfronteerd met verlies en uit eigen ervaring kan hij vertellen hoe verlies verwerkt kan worden zodat het leven van achterblijvers niet ook hoeft op te houden.

Hij verwoordt **rouw als arbeid die op te delen is in 4 taken**:

1. het onder ogen zien van de werkelijkheid van het verlies
 2. het onderwerp durven aanraken
 3. aanpassen aan de wereld zonder degene die men verloren heeft
-

4. opnieuw leren genieten en het nieuwe geluk vinden.

In de film was het de eerste stap die de rouwende vader veel tijd kostte. Terwijl dat iedereen al verder ging in het leven kon hij die eerste stap niet nemen en bleef hij achter. Het contact met de mensen om hem heen verdunde steeds verder. Zijn vrienden gingen over tot erg drastische maatregelen om aan te kunnen tonen dat Howard ontoerekeningsvatbaar was geworden. Hoever laat je het komen?

Manu Keirse onderstreept vooral het belang van het leggen van contact met mensen in verdriet. Stop het pijnlijke onderwerp niet weg, spreek erover. Ook of sterker, juist kinderen moeten meegenomen worden in het afscheid omdat het voor hen een waardevolle les kan zijn die hun kan versterken en helpen in hun leven. Waarmee zij ook weer tot steun kunnen zijn voor anderen, indien nodig.

Maar hoe doe je dat? **Hoe praat je over het onbespreekbare?**



De reclame boodschap 'zeg het met een bloemetje' is vast goed bedoeld maar kan ook een vlucht zijn in symboliek wanneer je bang bent tekort te schieten in het persoonlijk contact. Mensen vinden het vaak al eng om te zeggen wat ze zelf moeilijk vinden. Hoe praat je dan met iemand die iets doormaakt wat wel het moeilijkste moet zijn dat er bestaat?

Het verlies van leven, het verlies van liefde, het verlies van het bestaan zoals je het kende.

Dit is wat Manu Keirse zei tijdens zijn lezing 'Omgaan met verlies en verdriet':

'Als je je afvraagt: wat kan ik zeggen tegen mensen in verdriet?

Laat dit dan los en vraag jezelf: **wat hebben deze mensen mij te zeggen?'**

Het is oprechte aandacht die maakt dat mensen durven te vertellen. Het zonder oordeel, zelfs zonder denken te luisteren, waardoor je een eerlijk verhaal krijgt. Dit is zo voor mensen in de rouw, en ook voor alle andere contacten. Luister, zonder meteen na te denken over wat je terug wilt zeggen. Het maakt het gesprek een stuk effectiever.

En als er dan toch iets is dat hierbij opkomt dat je wilt verwoorden, laat het dan je gevoel zijn: 'ik wil je helpen'. 'Ik zou willen dat het anders was

gelopen'. Want al gaat het niet over jou, door uiting te geven aan wat je voelt, **mag het gevoel van de ander er ook zijn.**

Wanneer de echte connectie is gemaakt ontstaat er ruimte voor de volgende stap.

Wil je meer weten? Klik [hier](#) voor meer informatie over goed contact.