

De tedere kunst van het troosten

Troosten gebeurt na verlies, na verlaten te zijn, na het afscheid, bij ziekte en bij rouw. **Dus na een verandering in het leven.**

Mensen kunnen helpen of belemmeren. Velen zijn onwetend, zijn slecht ingelicht hoe je jouw medemens kunt en moet helpen. Het ontbreken aan echt inzicht in het troostproces maakt het troosten niet gemakkelijk noch voor de naastebestaande noch voor de troostende.

Het is je als rouwende moeilijk om te reageren op het onwetende troosten want dikwijls ben je zowel emotioneel als spiritueel uitgeput.

Door het verlies is je eigen ingesloten wereldbeeld verbroken. Daardoor word je verplicht in een andere, dikwijls onbekende ruimte en tijd te gaan leven. Welke richting die je leven ook neemt, je wordt door dat leven verder en verder geduwd of je dat nu wilt of niet. Het leven verplicht je te veranderen. En ... veranderen is het veilige, het gekende achterlaten om het nieuwe te ont-dekken.

Ieder verlies vraagt om een eigen manier van troosten. Ieder verlies wordt

door eenieder hoogst individueel verwerkt. Elkeen gaat uit van zijn eigen kennis en ervaring om het verlies te verwerken en ... elkeen gaat uit van zijn eigen kennis en ervaring om de andere te troosten.

Meestal hebben wij - wanneer wij lijden - dezelfde behoeften.

Troosten is proberen in te schatten hoe de andere zich werkelijk voelt, is mee-lijden, is mee-voelen, is emoties die onbekend zijn helpen naar boven brengen, hetzij met behulp van jouw verstandelijk vermogen, hetzij met behulp van jouw intuïtie.

Wij kunnen niet alles in één les leren, net zomin als wij alles in een keer in ons kunnen opnemen. Wij kunnen echter de grondslag leggen om de juiste kennis en een doelgerichte ervaring op te doen.

TROOSTEN KAN ZOWEL POSITIEF ALS NEAGTIEF GEBEUREN

Positief troosten

Bij het troosten zij er behoeften te vervullen, leegtes te vullen.

Wij hebben behoefte aan

- < steun
- < luisteren – actief luisteren
- < begrip
- < houvast en bescherming
- < vriendschap en liefde
- < afzondering (vereenzaming
(alleen zijn
- < woorden
- < aanwezigheid
- < aanraking (door mensen, van mensen
(door dieren, van dieren
(van voorwerpen, kleren
(water, lucht, aarde, vuur

Negatief troosten

Zich troosten is **NIET**:

- < zich opsluiten
- < naar alcohol en drugs grijpen
- < zich in de armen van een goeroe gooien
- < overmatig gaan werken
- < proberen te vergeten
- < zich lichamelijk ziek laten worden
- < zich geestelijk ziek laten worden – depressie
- < klagen en aan zelfbeklag doen
- < zelf angst hebben

Iemand troosten is **NIET** zeggen:

- < je bent nog jong, je kan herbeginnen
- < zij/hij had toch een schone leeftijd
- < je hebt nog andere kinderen
- < de tijd heelt alle wonden

- < zoek een andere relatie
- < je moet niet huilen
- < je moet flink zijn
- < ik weet wel wat je voelt
- < het is Gods wil
- < het is het lot
- < ik begrijp je

Dat is goedbedoelde onwetendheid maar ... waarvan de gevolgen soms zeer negatief of averechts kunnen zijn.

Wij kunnen meestal de dingen die anderen beleefd of gedaan hebben niet goed inschatten. die hun echt gekwetst hebben of kwaad hebben gemaakt. De juiste toedracht kunnen wij slechts vermoeden. Daarom MOETEN wij voorzichtig zijn met onze hulp. Wij kunnen iemand uitermate kwetsen als wij vertellen hoe het moet wanneer wij uitgaan van onze te eigenste gedachtegang en ons te eigenste handelen. Wij moeten ervoor zorgen dat we zelf geen angst hebben want die delen we bewust of onbewust mede.

Waarom helpen bepaalde vormen van troosten niet?

Waarom helpt onze vorm van troosten niet?

Dit zijn vragen die wij eerst moeten beantwoorden indien wij begripvol willen troosten.

Troost vind je bij vrienden, niet bij je vijanden of bij onverschilligen

TROOST door LUISTEREN - TROOST door WOORDEN

Wij proberen allemaal de juiste woorden van troost en ondersteuning te vinden. Wij moeten beseffen dat misschien de « juiste » woorden helemaal niet bestaan. Dat is de belangrijkste les die wij, in eerste instantie, moeten leren.

Veel te veel wordt in onze samenleving woorden gebruikt die gemeenplaatsen zonder inhoud zijn voor de betrokkenen.

Die woorden verliezen daardoor hun helende kracht.

Wij zeggen de woorden die goedbedoeld zijn om te troosten maar die door onze onwetendheid en ons gebrek aan de diepere kennis van de rouw en van het leed van de naastbestaande, een averechts effect hebben.

Welke is de juiste verwachting van die naastbestaande?

Het is niet gemakkelijk de juiste woorden van troost te vinden, zeker als je nooit zo'n een situatie hebt meegemaakt of als wij zelf gestresseerd en angstig zijn. Laten we eerst en vooral tot innerlijke rust komen.

Het eerste woord is **het stille woord** dat wij luisteren noemen. Laat de andere zijn verhaal doen zonder hen te onderbreken. Door aandachtig en respectvol te luisteren voel je de andere in. Hoe beter je kunt luisteren, hoe vlotter de woorden van troost zullen opborrelen. Het zullen woorden worden die het hart beroeren.

Verlies, sterven, rouwen zijn dikwijls hartverscheurende ervaringen. Wat ons daarin misleidt is de eigen pijn en daardoor raken van streek.

Wij kunnen alleen dat ten volle begrijpen wat we zelf ervaren hebben!

HOE KUNNEN WIJ, ONDER ANDERE, HELPEN?

Je kan helpen door te **LUISTEREN**: meelevend en geduldig luisteren ook al herhaalt de betrokkene zijn verhaal tot 'vervelens' toe. Het is luisteren zonder te oordelen, zonder verklaringen te formuleren of zonder enig onmiddellijk advies te geven.

Het is een stil doch een actief luisteren. Het enige wat eventueel mag is met kleine, doelgerichte vragen het vertellen van het verhaal stimuleren.

Hierbij volgen een paar suggesties:

1. Vraag naar de vorm van het verlies
2. Vraag naar herinneringen
3. Vraag wat men onmiddellijk nodig heeft
4. Verzwaar de last niet door eigen leed te vertellen
5. Houd contact, laat het niet bij een telefoontje of een bezoek
6. Probeer te weten wat men precies wil
7. Respecteer het privé-leven
8. Moedig hen aan om voor zichzelf te zorgen
9.

WOORDEN worden gebruikt in volgende omstandigheden:

1. Rechtstreeks contact
2. Telefoon
3. Brief
4. Telegram
5. E-mail
6. Bidprentjes
7. Missen
8. Boeken
9. Gedichten
10.

De woorden krijgen dus een waarde afhankelijk van de omstandigheden en tijd waarin ze gebruikt worden. Woorden kunnen zowel zacht gefluisterd worden als brutaal hard klinken. Beide manieren kunnen kwetsen of zalven.

Een speciale vorm van woordgebruik zijn rituelen en gebeden

Rituelen bieden de gelegenheid om je diepe gevoelens, je diepere ervaringen in een symbolische taal uit te drukken. Het ritueel en het symbool spreken daardoor meer tot het hart dan tot het verstand. Het geeft je toegang tot betekenisvollere en tot meer gevoelige momenten.

Een ritueel kan je vrij gemakkelijk realiseren als je het samendoet met een herdenking. Bij rituele herdenkingen gebruiken wij niet alleen woorden maar ook voorwerpen, beelden en muziek. Wandelingen en reizen kunnen herbeleefd worden als herdenking.

Wat kan je herdenken?

- < geboorte
- < huwelijk
- < verjaardagen
- < sterfdagen
- < genezing
- <..

Je verzamelt dingen die voor de betrokkene belangrijk waren, die aan hen hebben toebehoord, brengt ze samen in een ruimte. Maakt bij rouwherdenkingen eventueel een altaar met bloemen en kransen.

Nodig familie, vrienden en kennissen uit. Vraag ook aan hen eventueel voorwerpen en herinneringen mee te brengen.

De wijze van herdenken kan zeer gevarieerd zijn.

Voor sommigen rouwenden is een jaarmis en een gebedsstonde reeds voldoende. Anderen willen een kerkdienst en een thuisherdenking. Bij jouw thuis kan je het laten samengaan met een maaltijd waarbij je de gezelligheid van weleer probeert op te roepen. Zo kan je vaststellen hoe je verder kunt leven, omringt door mensen die van je houden. Wie er komt waarom men komt doet er niet toe, belangrijk is dat je vaststelt dat die mensen komen die om je geven en zich de moeite getroosten om, aan jou, hun tijd aan te bieden.

HET AANWEZIG-ZIJN

Aanwezig-zijn betekent de andere invoelen.

Aan de ene kant kan je aanwezig-zijn geruststellend zijn maar het kan het kan zijn dat door jouw aanwezigheid het afscheid nemen moeilijker wordt.

Daarom moet je beroep doen op jouw instinctmatig en intuïtief aanvoelen en aanvoelen wat het beste is.

Wat voor de ene een waardevolle aanwezigheid is, kan voor de andere een nutteloze, zelf evenwichtversturende situatie zijn. Ga niemand dwingen je aanwezigheid te aanvaarden als men er de kracht niet toe heeft.

Kijk rechtsreeks in de ogen van de betrokkene en wandelt niet met je blik de ruimte rond alsof je betrokkene niet wilt zien of haar of hem ontvlucht. Wees neutraal, toon nooit door je houding een superieure aanwezigheid.

Respecteer de privacy van de andere. Let er op dat de andere zich niet naakt voelt. Door je aanwezigheid neem je de ruimte van de andere in. Let erop dat je geen bezit neemt van zijn ruimte. Respecteer zijn vrije wil en zijn vrijheid die eraan verbonden is.

Vergankelijkheid is de wezenheid van ons leven. Je kan de sterkste zijn onder jouw gelijken, maar het ogenblik later kan jij de zwakste schakel van de keten van die gelijken zijn.

Nederigheid en eenvoud zijn de kenmerken van een goede, meelevende, stille begeleider.

Je kan ook een aanwezige stilte laten zijn en beleven. Er wordt hier een communicatie gebruikt die geen woorden nodig heeft. Geeft de stilte ruimte zodat zij de drager wordt van het liefdevolle Aanwezig-zijn in de ruimte waarin je je bevindt. De dood ligt buiten de normale dagelijkse ervaringswereld. Door stil te zijn opent je weg naar voorstellingen over zin en betekenis van het leven en over het leven dat na dit leven komt.

HET AANRAKEN

Wij zijn bang geworden om elkander aan te raken. Aanraken is contact nemen met de fysieke werkelijkheid. Het is vaststellen dat het lichaam van de andere er nog is, er ook nog is. Door de kunst van het aanraken, kunnen wij onze medemens weer kwaliteitsvol aanraken. (Marie de Hennezel)

Aanraken is een vergeten taal

Onderzoek heeft aangetoond dat elkaar aanraken een buitengewone weldoende invloed heeft zowel voor de lichamelijke als voor de geestelijke gezondheid. Vroeger stierven in Amerikaanse weeshuizen 9 op de 10 baby's. Ze kregen te eten, werden gewassen maar werden verder niet meer aangeraakt, laat staan dat ze geknuffeld werden. Elkaar aanraken is niet alleen een fysiek gebeuren, het is ook een psychisch gebeuren: elkaar aanraken is elkaar vertrouwen.

Bij het aanraken ga je door een sterk innerlijk en individueel proces. Het lichaam maar vooral het gekwetste en ontgoochelde lichaam zoekt niet alleen psychische troost; het zoekt ook lichamelijke troost. Het zoekt de zachte, tedere bescherming van een ander lichaam, het zoekt er kracht en begrip, warmte en energie om verder te kunnen, om zich niet alleen te voelen.

Aanraken wordt vaak verkeerd begrepen. Daarom boezemt een aanraking ons angst en schrik in. Nochtans is aanraken zeer helend en wekt het de genezing in de hand.

Door aanraking worden wij door de energie van de andere gevoed en voelen wij daardoor de verandering in ons wezen. Je wordt gevoeliger. Dat voelt in het begin nogal wat onwennig aan.

Naarmate je de tedere kunst van het aanraken beheerst, word je mentaal, fysiek en emotioneler veel bewuster en sterker.

Aanraken is zich bewust van
'Wie ben ik met mijn lichaam?'

Ben ik ge-grond?

Ben ik ge-aard?

Heb ik contact met de fysieke werkelijkheid van mijn leefomgeving?

Beleef ik de energie van mijn lichaam?

Algemeen gezien raakt men aan om

< sympathie uit te drukken.

< te ontspannen.

< te genezen.

Beschouwen we de meest voorkomende vormen van aanraken

1. Het aanraken met woorden
 - goedendag zeggen
 - diepgeraakt worden
 - luisteren
2. Het hand-geven en de arm-geven
 - de vormen van een hand-geven
 - de vormen van een arm-geven
3. De wangkus
 - wang tegen wang
 - mond tegen de wang

- mond op het voorhoofd
- 4. De omarming - het weerzien
 - bij leed
 - bij vreugde
- 5. De knuffel - is zoals de omarming maar veel intenser
 - het is zijn energie doorgeven
- 6. De streling - gebeurt in vertrouwen; het scheidt een energiestroom in jouw lichaam en ziel
- 7. Het erotisch aanraken - het is een zeer intieme vorm van aanraken en moet gebeuren in het volste vertrouwen
- 8. Het energetisch aanraken: liefde en empathie
- 9. Aanraken door stilte – gebaren - en woordenloze communicatie
- 10. Het oogcontact - aanraken door naar elkander te kijken
 - de blik in de rug voelen
- 11. Stilte ervaren door elkaanders stilte aan te raken

Naast deze vormen van aanraken zijn er speciale vormen van aanraken die al dan niet gebeuren op professionele basis

1. De handoplegging
2. Het magnetiseren o.a. Reiki
3. De massage
4. Shiatsu & acupunctuur
5. Reflexologie - voet en hand

Speciale vormen van aanraken zijn:

- mentaal of geestelijk aanraken
Laten wij dat om het beter te begrijpen intuïtief aanraken noemen.
Denken aan de andere, hun energie zenden
- het aura-aanraken.
Naar elkaar toegaan - afstand nemen
Openen en sluiten van het aura
- aanraken met de ogen. Je blik laten vallen op ...

Het aanraken van dingen

Ga bij jezelf na wat je zo dagelijks aanraakt.

PRIMAIRE AANRAKINGEN

Water aanraken is je onderdompelen in het oergeheugen van het organische leven

Lucht aanraken is het voortdurend aanraken van de levensadem

Aarde aanraken is het voortdurend aanraken van het 'ding' waarop je staat, Vuur(warmte) aanraken is het voortdurend aanraken van de energie

Het is het aanraken van alle voorwerpen die wij dagelijks nodig hebben om te overleven.

Het is de behoefte om dieren en planten aan te raken

AANRAKEN IS GEEN BEZIT NEMEN!

Het tedere aanraken mag niet uitgroeien tot bezit nemen van de andere, van het andere. Het mag niet bezittelijk noch hebberig zijn.

Aanraken is de andere zijn vrijheid laten.

Aanraken is je geven, je wegschenken.

Aanraken is een innig, vertrouwd contact met de andere.

Onder welke omstandigheden en bij wie is aanraken noodzakelijk?

1. bij baby's
2. bij zieken
3. bij stervenden
4. bij rouwenden

Doen wij de aanrakingen spontaan zoals bij grote vreugde vb. Bij het weerzien na een lang afwezigheid en zoals bij zwaar verlies en leed vb. bij het vernemen het onherroepelijke of bij plotse sterven?

Ga bij jezelf na onder welke crisisomstandigheden jij zou kunnen aanraken.

Schrijf hieronder door wie wilt aangeraakt worden en waarom:

BESLUIT

Troosten is uitgegroeid tot een kunst, een tedere kunst. Ik vind het spijtig dat troosten opnieuw moet worden aangeleerd of opnieuw moet worden wakker gemaakt in de mens.

Het spontane troosten zoals onze voorouders dit gekend hebben, is bijna verdwenen.

Het is wel zo dat spontaan troosten vol met goede bedoelingen zat. Door de analyse die nu van troosten kan worden gemaakt, kunnen wij de fouten van het verleden vermijden. Misschien is de huidige mens kwetsbaarder geworden en is het daarom dat wij een diepere kennis nodig hebben van wat troosten kan zijn?

Laten wij in ieder geval beseffen dat elke lijdende troost nodig heeft, anders kwijnt hij weg in zijn leed en verdriet.

Troosten is een daad van liefde,
liefde voor zijn medemens,
liefde voor het leven en het overleven.

Guy VANDER LINDEN
Handelskaai 35
1000 Brussel
GSM 0497/613.615

Koning Albertstraat 35
8600 Diksmuide