

Rouw en groei

Voor dat je het weet is de zomer weer voorbij, zegt Ellie met een glimlach. Ik huiver nog als ik denk aan een jaar geleden. Wat kan er veel veranderen. Ik zag toen als een berg op tegen de herfst en die donkere winterperiode met z'n lange, lege avonden, mijmert ze. Ja, als ik terugdenk blijft het een ingrijpende tijd, maar toch heb ik het gevoel weer verder te kunnen. Nooit meer zoals toen met Albert, maar wel zélf verder.

Elly heeft een jaar rouwverwerkingstherapie gehad na het plotselinge overlijden van haar man. Wat een drama's soms in een mensenleven. Zelf zei ze vaak tijdens de gesprekken: *Een verpletterende ervaring.*

Pas bij gebeurtenissen als deze wéten we dat het leven lang niet altijd maakbaar is en ook niet vanzelfsprekend zó gaat zoals we willen. We plannen onze dagen – en dat is maar goed ook - alsóf we zelf richting geven aan morgen en de toekomst. Maar het leven heeft haar eigen koers en dynamiek en plots lopen we tegen grenzen aan. En dan beseffen we dat niet ik bepaal, maar ik bepaald word. Daar waar we struikelen worden we uitgedaagd op te staan. Optrabbelen na verdriet, ploeteren, zoeken en nieuwe richting vinden, hoort maar al te vaak bij mensenlevens. Het is hoopvol dat mensen in staat zijn licht te vinden aan het einde van een donkere weg. *Ik ben anders gaan denken over het leven. Het gekke en mooie is dat ik toch gegroeid ben, juist door om te leren gaan met de pijn en verdriet. Maar dat weet ik nu, toen niet. Albert is trots op me.*

Het maakbare zit niet in het kunnen bepalen van de dingen – zo is het leven niet - maar in de wijze van omgaan met het leven. Het zijn geestelijke topprestatie wanneer mensen hun leven toch weer kunnen oppakken en opnieuw richting kunnen vinden na een zwaar verlies.

Drs. Peter Kortekaas
www.de3weg.nl

psychosociaal therapeut / geestelijk begeleider
docent geestelijke begeleiding / mindfulness