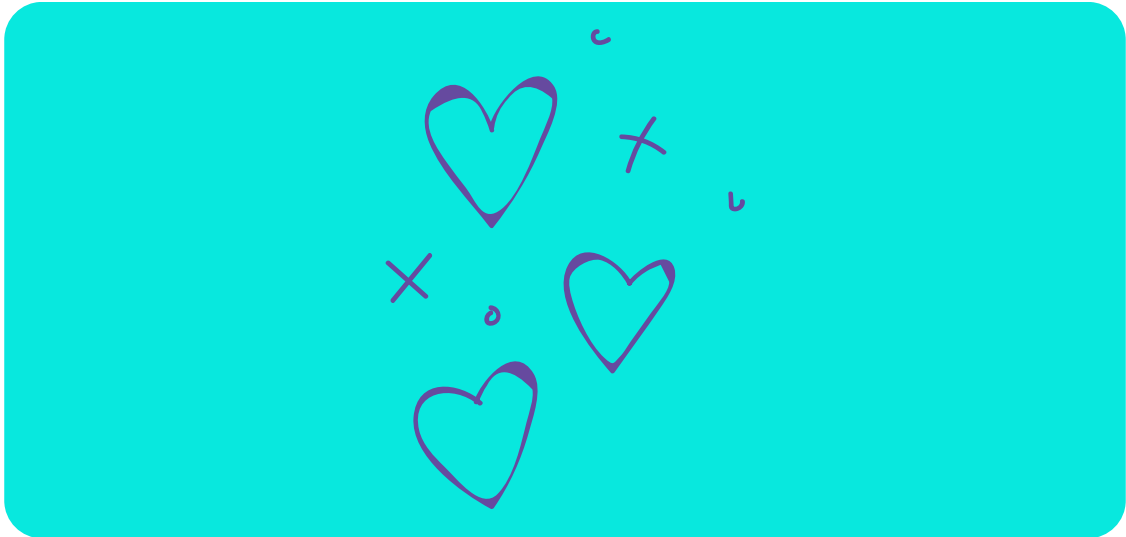


VERDRIET

Boodschap van de Engelen



MEDIUM MISS LOU



Verdriet
Van Harte Geopend
Boodschap van de Engelen

Verdriet. Ik ken het. Van binnen en van buiten. Verdriet gaat vaak gepaard met een heleboel andere emoties. Emoties zoals angst, onmacht, boosheid, onveiligheid, oneerlijkheid. En heel vaak ook met rouw.

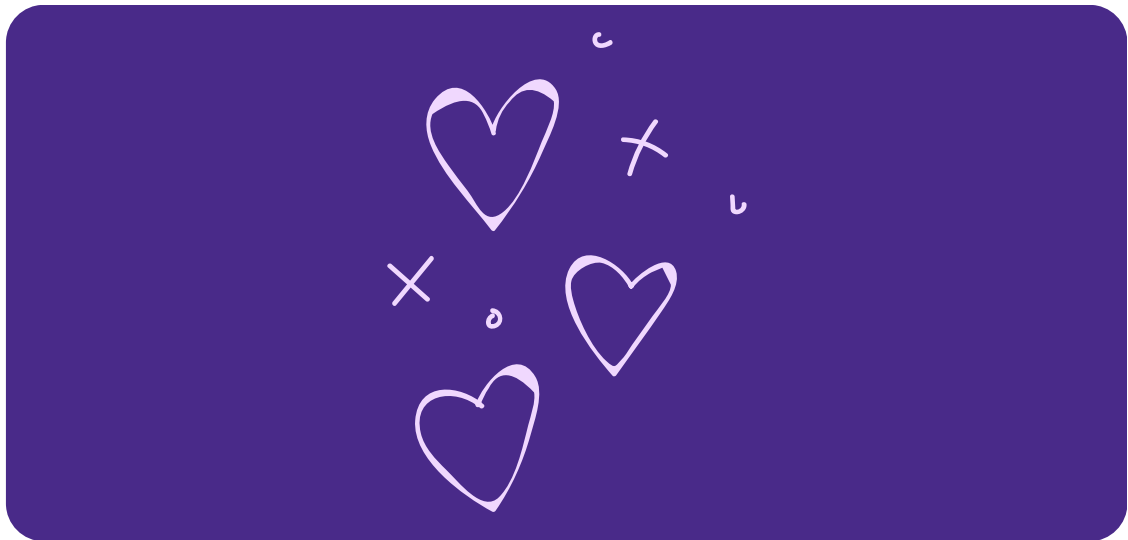
Ik herinner me uit mijn leven twee momenten dat ik zo intens verdrietig was. De eerste keer was toen mijn oudste broer Michiel overleed. Ik herinner me dat ik in bed lag en verwondert bij mezelf dacht: "Okay, mijn hart kan dus blijkbaar echt in een miljoen stukjes uit één vallen." Het voelde alsof een scherp scheermesje mijn hart in miljoen stukjes sneed. Het kneep me letterlijk de keel dicht.

De tweede keer was toen ik de politie aan de deur kreeg. Ze kwamen me vertellen dat ook mijn jongste broer Maurits niet meer leefde. Ik klapte dubbel.

Wat best een uitdaging is als je hoogzwanger bent. Ik wist direct dat de allermoeilijkste taak ooit op me lag te wachten. Ik mocht dit mijn ouders, mijn zus en zijn kinderen gaan vertellen. Ik voelde toen al verdriet. Alleen ik was niet voorbereid op het moment dat ik de wereld van mijn moeder in duigen liet vallen. Ik verteld het haar en het licht in haar ogen ging uit. Op dat moment brak mijn hart opnieuw.

Verdriet is intens. Het is rauw. Het is hard. Het is klote.

En toch, brengt verdriet je ook veel. Je hebt namelijk zelf keuze wat je met het verdriet doet. Laat je jezelf verteren er door? Laat je je hart voor altijd in een miljoen stukjes? Of kies je ervoor het verdriet te voelen. Tot in het puntje van je tenen en het topje van je kruin. Durf je het aan om jouw verdriet te doorvoelen?



Durf je het aan om het aan te kijken? In mijn beleving heb je twee keuzes.
Leven of niet leven.

Verdriet betekent vaak namelijk ook dat je intens hebt gehouden van iets of iemand. Ik koos het leven. Ik kon niet anders. Ik beviel van mijn jongste en die had zorg nodig, die had liefde nodig, die had mij nodig.

Dus ik stopte mijn verdriet weg. Harstikke handig toch? Je voelt 'm al. Nee, verdriet wegstoppen is niet handig. Het zorgt er uiteindelijk voor dat je ziek wordt. Dat het lichtje in je ogen helemaal niet meer aangaat.

Uiteindelijk kun je leren leven met verdriet. Je kunt het zelfs transformeren als je wilt. Door keer op keer aandacht te hebben voor jouw verdriet. Waar voel je het? Hoe ziet verdriet er uit voor jou? Welke kleur heeft jouw verdriet? Wat heb je nodig om dit verdriet een plekje te kunnen geven? Wanneer is dit verdriet bij je gekomen? En wat kun je doen aan de oorzaak van jouw verdriet?

Zomaar een aantal vragen die je verder kunnen helpen. En denk er aan....als ik het kan, kan jij het ook.

You got this!