NABIJ ZIJN…
IN HET DONKERSTE DONKER

Gerke Verthriest
7 februari 2023

het is anders nu

een totaal gebrek aan huid

een woestijn zo dor

en troosteloos mooi

de lente weet nergens van

onder het zand het

krioelend leven

dat zich schuilhoudt en wacht wacht

tot de regen valt

de woestijnrozen

weigeren de symboliek

het water is koel

er is brood dat ook

maar geen mens geen mens

om in te schuilen

Gerke Verthriest

OPBOUW

I. Het donkerste donker
II. Nabij zijn
III. Licht in het donker?

I. HET DONKERSTE DONKER

I. HET DONKERSTE DONKER

Na een ingrijpend verlies kan er

- adembenemende pijn
- kille eenzaamheid
- vervreemding, verlorenheid, hopeloosheid… zijn

= **onveilig** gevoel, bedreiging

REACTIE?

- Fight, flight, freeze

- **Tend and befriend**: elkaar opzoeken en samen zitten, vanuit een nood aan verbinding

Tending: wat een gevoel van **veiligheid** en troost geeft (zorgen voor elkaar, elkaar beschermen).

Befriending: wat het sociaal netwerk ontwikkelt en onderhoudt (tot een groep behoren om je samen te ‘verdedigen’).

Gebundelde takken kan je niet breken.

Afrikaans gezegde

2. NABIJ ZIJN

II. NABIJ ZIJN

1. De essentie van troost.

Etymologie

Twee ‘wortels’:

- het Oudhoogduitse *trost* = **verbond**
- het Gotische *trausti* = **trouw**

M.a.w. troost gaat over

- **verbondenheid**, over **nabij** zijn
- en over **trouw**, over niet één keer nabij zijn, maar telkens weer, over nabij **blijven**.

Verbondenheid?

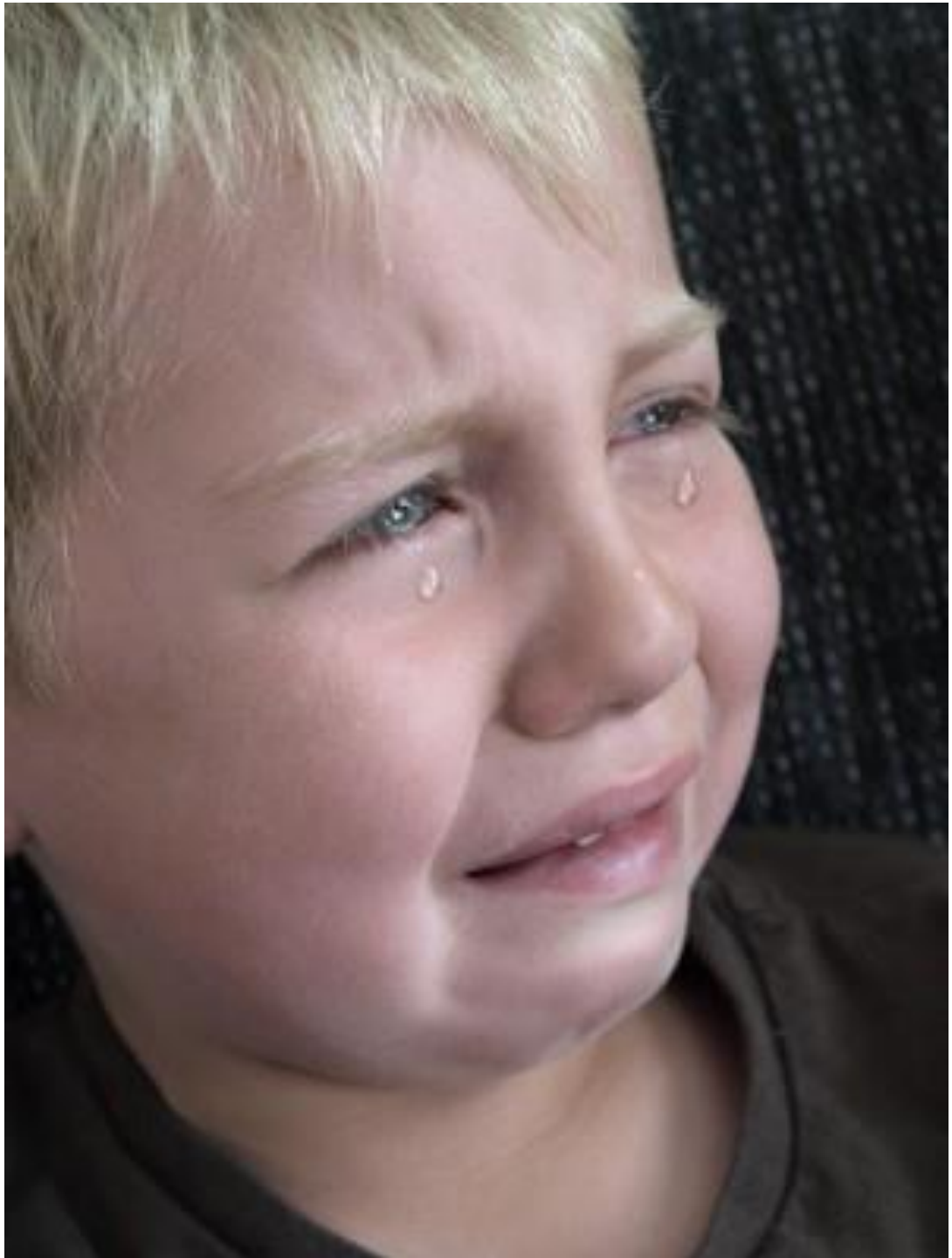
Er is **interpersoonlijk** contact, dat tegemoet komt aan de behoefte

- aan **veiligheid**
- om **erbij** te **horen**
- aan **wederkerigheid** (inter-*esse*, geven en ontvangen).

Nabij blijven?

- Rouwen is een proces dat tijd vraagt,
- de tijd die nodig is om te verwerken en aan te passen.

Troost gaat over de trouwe verbondenheid tussen mensen.



II. NABIJ ZIJN

2. Troost is natuurlijk.

- Als we iemand zien die het emotioneel moeilijk heeft, dan worden we daardoor geraakt en voelen we de **natuurlijke neiging om te troosten**.

- Als we pijnlijke emoties ervaren, dan hebben we de **natuurlijke behoefte aan troost**.

Troost is het natuurlijke antwoord op pijnlijke emoties.

II. NABIJ ZIJN

3. Hinderpalen (als wegwijzers).

En toch… kunnen we het lastig vinden om

- troost te geven
- en troost te vragen.

B

Wat kan in de weg zitten om troost te

-geven?

-vragen?

Degene die troost wil geven…

“Ik wil het niet erger maken dan het al is.”

“Ik weet niet wat ik moet zeggen.”

“Ik weet niet wat ik moet doen.”

“Ik kan dat niet oplossen.”

…

Degene die troost wil krijgen…

“Ik wil de ander niet tot last zijn.”

“Ik moet het alleen kunnen.”

“De anderen gaan mij flauw vinden.”

“Niemand kan mij begrijpen.”

…

GEDACHTEN?

bezorgdheid,
bekommernis,
angst

VERLANGEN
WENS
HOOP

Voorbeeld:

"Ik wil het niet erger maken dan het al is."

-> mijn angst?

-> mijn verlangen?

Troost

is

heel gewoon.

II. NABIJ ZIJN

4. Hoe kunnen we troosten?

1. Nabijheid bieden.

Er voor de ander zijn

op een speciale manier

(die een veilige verbondenheid schept).

Nabij zijn (presentie)?

- Als **compagnon**, als mede-mens.

  vgl Latijn: *com* + *panis*

  samen + brood

  = **delen** van het brood/**bestaan**

‘Presentie’?

‘Er zijn’?

- Met **aandacht** voor de ander (je eigen besognes of behoeften tussen haakjes zetten, de tijd nemen die nodig is)
- om ons **in te leven** in hoe het voor de ander is (open, nieuwsgierig, kijken met de ogen van de ander)
- met de bereidheid ons te laten **raken** (niet afstandelijk, betrokken)

- zodat we ons kunnen **afstemmen** op de weg van de ander (zonder oordeel, zonder ‘moetens’ en ‘niet mogens’)
- waardoor er ‘iets’ ontstaat tussen ons dat ons **allebei verandert** (durven twijfelen, durven veranderen).

Pas door
met iemand te zijn,
kan je er
voor iemand zijn.

EEN EXPERIMENT (per 2)

2. ‘Er zijn’ in stilte.

- met je volle aandacht bij de ander zijn
- in een warm en mild zwijgen
- dat belangeloos is
- en open staat voor het ontmoeten

De mond zwijgt om te luisteren naar het spreken van het hart.

Alfred de Musset

SHELLEY Laura,
Consolation

3. ‘Er zijn’ door liefdevol aan te raken.

- hand vasthouden
- een hand op de arm leggen
- over een wang strelen
- een arm om de schouder leggen
- iemand in de armen nemen
- …

Aanraking?

- met respect
- mits toestemming
- zonder iets te willen veranderen of wegwerken.

Aanraking komt voor het zicht, voor de spraak. Het is de eerste taal, en de laatste, en ze vertelt altijd de waarheid.

Margaret Atwood

Denk aan een gesprek waarbij je je NIET GETROOST voelde.

Hoe kwam dat?

Afstand
Nabijheid
www.desteven.nl

4. ‘Er zijn’ door te luisteren.

<u>NIET: te grote afstand</u>

Bijvoorbeeld: verstand gebruiken.

- Sussen, minimaliseren, relativeren.
- Goede raad geven.

! Er is niets mis met jezelf troosten.

! Er is niets mis met advies geven, als iemand het vraagt.

Bijvoorbeeld: onmiddellijk in actie schieten

- Helpen, concrete zaken aanpakken.
- Voor afleiding zorgen, iets leuks doen.

! Helpen kan nodig zijn om praktische problemen op te lossen.

! Afleiding is gezond en noodzakelijk.

Bijvoorbeeld: weggaan van de pijn.

- Over iets anders beginnen.
- Over jezelf beginnen en over wat jij hebt meegemaakt en hoe erg dat wel was.

EFFECT

Kwetsend – ook al was het niet de bedoeling.

Niet gehoord,

niet gezien, niet erkend.
Meer zelfs: **veroordeeld**.

Niemand wil raad, alleen bevestiging.

John Steinbeck

NIET: te dichtbij (medelijden)

Hetzelfde voelen of meer…

+ De pijn wordt erkend.

- Je kan er niet zijn voor de ander.
- De ander begint voor jou te zorgen.
- De ander voelt zich schuldig.
- De ander wordt boos.

Medelijden is de ergste vijand van de liefde.

Jan Wolkers

Chinees karakter voor luisteren

WEL: luisterende troost

Undivided attention -> presentie

- Niet bezig zijn met wat je gaat vragen of zeggen.
- Tijd maken en dit laten merken.
- ‘Stevige’ aanwezigheid, zodat de persoon zich durft toevertrouwen.

Eyes -> verbinding maken

- **S**mile: vriendelijk kijken
- **O**pen posture= open houding
- **F**orward loan: naar voren leunen
- **T**ouch: aanraken
- **E**ye contact: oogcontact
- **N**od: knikken

Ears -> actief luisteren

- We luisteren niet alleen naar de woorden, ook naar stiltes, haperingen, toon…
- We laten merken dat we luisteren, en dat we nog ‘meer’ willen luisteren door bepaalde interventies te doen.

Bijvoorbeeld:

We spiegelen de emoties die de persoon benoemt.

“Je voelt je eenzaam.“

We benoemen zelf de emoties.

“Ik zie hoe verdrietig je ervan wordt.”

We vragen om het gevoel te beschrijven.

“Hoe voelt dat daar in je keel?“

We vragen door.

“Ik voel me slecht.” “Wat bedoel je daar precies mee?”

“Kun je daar iets meer over zeggen?”

Joe ROSENTHAL, Consolation

Heart -> betrokkenheid en begrip tonen

- We vragen met echte belangstelling hoe het gaat.
- We spreken onze geraaktheid uit.

  “Ik krijg kippenvel als ik hoor wat jij meemaakt.”

- We kennen een ‘waarde’ toe aan het lijden.

  “Het moet echt niet gemakkelijk voor je zijn.”

Mind -> helpen begrijpen

- We nodigen uit om te spreken.
- We exploreren.

  “Heb je een idee met wat dat te maken heeft?”

- We duiden, vanuit onze empathie.

  “Ik kan me voorstellen dat je je daardoor gekwetst voelt.”

Als we weten hoe we moeten luisteren, spreken we altijd goed.

Molière

TROOST van een overleden dierbare?

Chagall, Witte engel
(detail glasraam)

II. NABIJ ZIJN

5. Wie kan troostend nabij zijn?

- Mensen in onze omgeving, soms uit onverwachte hoek.
- Mensen die overleden zijn en levendig aanwezig zijn in ons leven.
- Troostende ‘figuren’.

De Heer is mijn herder.

Psalm 23

III. LICHT IN HET DONKER?

III. LICHT IN HET DONKER?

1. Een ‘veilige’ ruimte.

- Een veilige **haven**, om te schuilen.
- Een veilige **basis**, om weer uit te varen.

Ik houd van je

Ik zie je graag

1. De pijnlijke emoties ‘kalmeren’.

- Aan het begin ben je onrustig en emotioneel, aan het einde ben je **rustig**.
- Aan het begin voel je je hulpeloos, aan het einde heb je weer **grip**.

~ Pijnlijke emoties worden draaglijk

- *door er **naast** te zitten en er **contact** mee te maken,*
- *zodat we de **betekenis** ervan kunnen achterhalen*
- *en we **begripvol** kunnen zijn voor onszelf.*

2. Het isolement is doorbroken.

- Aan het begin voel je je afgesloten en alleen, aan het einde ervaar je **verbondenheid** en intimiteit. Het gevoel van verbondenheid **blijft** bestaan na het gesprek.

~ *Wederzijds **geven** en **ontvangen**:*

- *De persoon geeft zijn kwetsbaarheid, zijn vertrouwen en krijgt een open ruimte, gevuld met liefde, aandacht en erkenning.*
- *De trooster geeft ruimte en liefdevolle aandacht en krijgt het volle vertrouwen.*

3. Er is weer hoop.

- Aan het begin voel je je verloren, aan het einde heb je weer **uitzicht** en **hoop**.

*~ Iemand die nabij **blijft**, geeft impliciet de boodschap dat er leven zal zijn, ooit…*

Liefde is troost in droefheid, stilte in tumult, rust in onrust, hoop in wanhoop.

Henry Drummond

III. LICHT IN HET DONKER?

2. Troosten is een vorm van liefde.

1. Liefde 2.0.

“Liefde is dat micromoment van warmte en verbinding dat je deelt met een ander mens.”

Barbara Frederickson

Micromoment?

Bijv.: een glimlach

een vriendelijk gebaar of woord

wanneer we emoties delen

= een moment van liefde

(vele micromomenten creëren een liefdesband)

Voorwaarden?

- **fysieke** nabijheid in het hier en nu,
- **face to face-contact**,
- met als belangrijkste ingrediënt **oogcontact** maken.

2. De effecten van liefde

<u>Zoals andere positieve emoties</u>

Broaden and built-theory

- Positieve emoties **verruimen** onze blik (meer mogelijkheden zien, meer durven…).

- Waardoor we bronnen van veerkracht **opbouwen** (zelfvertrouwen, nieuwe vaardigheden, kwaliteitsvolle relaties…).

Felix Gonzales-Torres
Untitled (Perfect Lovers), 1991

En iets ‘typisch’

Positivity resonance

Omvat:

1° Het delen van, een heen en weer bewegen van positieve ‘energie’, die **versterkt** wordt.

2° het **synchroniseren** van het *biobehavioral system*

-> **gedrag:** zelfde gelaatsuitdrukking, zelfde houding, zelfde stemvolume…

-> **neurobiologische processen**:

bij beide productie van oxytocine (‘knuffelhormoon’)

bij beide zijn dezelfde neuronen in de hersenen actief

bij beide wordt de ademhaling en de hartslag rustiger.

3° Het willen investeren in het welzijn van de ander, waardoor **wederzijds zorg** ontstaat.

In ieders leven dooft op een zeker moment het innerlijk vuur. Het wordt weer opgepord door de ontmoeting met een ander menselijk wezen.

Albert Schweitzer

als golven beuken

de horizon donker is

en regens blijven slaan

mag je altijd

op de plek die jou past

voor anker gaan

als het stormt

in je leven

en je vertrouwen lijkt te vergaan

wens ik jou

in storm en stilte

dat iemand met aandacht naast je zal staan

Floortje Agema