

## Vrijheid in verdriet en rouw

Definitief afscheid moeten nemen van iets of iemand die je dierbaar is, is altijd verdrietig. Als je het verdriet toelaat, kunnen deuren opengaan.

Voor velen wordt rouw en verdriet diepgaander gevoeld in herfst en winter. Als je durft te blijven kijken en de leefkracht in de natuur ziet, die in elk jaargetijde aanwezig is, kun je wellicht ook de leefkracht in jezelf weer omarmen. Rouw is een achtbaan van emoties, die elkaar soms in de weg lijken te staan. Het is los moeten laten. Ieder mens heeft te maken met rouw, soms zichtbaar, duidelijk, soms op de achtergrond. Jij of jouw omgeving beseft vaak niet dat je eigenlijk aan een verlies lijdt en hier bij stil mag staan. Of je nu zorgt voor, verzorgd wordt, verdriet ziet of verdriet voelt. Herkenning en erkenning van emoties is de basis van contact met jezelf en met een ander.

*Omarm je emoties, welke die ook zijn, ze zijn van jou.*

*De Stille loslaten* is een handreiking voor jou, misschien een aanzet tot een gesprek. Wellicht herken je in een van de schilderijen of teksten je eigen gevoel of dat van een ander.

Of je nu afscheid moet nemen van een geliefde, je huisdier, je dromen of jezelf, laat je horen. Vind iemand aan wie je het kwijt wilt. Lucht je hart.

*De pijn die je voelt, is echt.*

Ik wil met dit boek je meenemen op een reis door een land van emoties en overdenkingen. Ik hoop een lichtpuntje voor je te kunnen zijn, herkenning, je bent niet alleen.

*Onthoud: je bent altijd de baas over je eigen leven en je eigen emoties.*



Als jij maar even kort naar mij kijkt  
gewoon even snel

Wat zie je dan?  
Hoe kijk je naar mij?  
Zie je mijn lach of zie je meer?  
Kijk je in mijn ogen?  
Kun je dan zien hoe ik mij voel?  
Kun je dan zien hoe het echt met mij gaat?  
Of mijn lach echt is?  
Of ik mijn verdriet verbijdt?

Als jij langer naar mij kijkt  
gewoon met aandacht  
Hoe kijk je dan naar mij?

Mijn ogen vertellen mijn echte verhaal  
Mijn mond kan het niet vertellen