

Dinsdagconferentie 8 september 2015 'Verlies & Luisteren'

Kees Scheffers begeleidt deze conferentie. Het is een vervolg op de conferentie voor de zomer en de eerste van een nieuwe serie over Verlies.

Kees peilt welke vragen de deelnemers hebben. Er is iemand speciaal gekomen voor dit onderwerp. Een mooie combinatie Verlies en Luisteren. Het gedicht 'Kwade dagen' van Ida Gerhardt wordt voorgelezen. Het gaat o.a. over alle tijd besteden aan rouwen, beleven, maar houdt uw huis in stand, mijdt ergernis van anderen en dat je je blijkbaar niet laat gezeggen, zoek iemand die het aankan en luistert. Die hoort zelfs wanneer je weer berg-op gaat. Het gaat over waarschuwingen dat je als rouwende blijkbaar niet bij iedereen terecht kan, voel je veilig, niet raadgeven, geen verwijten, geen oordeel, niet allerlei vragen stellen, maar laten, afwachten, waken en zwijgen zoals ook Andries Baart zegt. Hij heeft het over de latende modus in het luisteren. Je hoeft niets, als mensen hun verdriet vertellen, wacht maar af. Je merkt dan dat het bevend de berg-op gaat. Luisteren werkt. Een voorbeeld: iemand verloor eerst zijn moeder en toen zijn vader en daarnaast had hij zijn baan 'en toen schoot ik over' na enige stilte in de groep waar hij dit vertelde zei hij 'het zal mijn roeping zijn geweest'. Door het luisteren was er wat veranderd in hem en kon hij weer verder.' Aandacht maakt alle dingen mooi' daar gaat het om. Laten, afwachten, getuige zijn, waken, ook bij iemand die je tegenkomt in de supermarkt en die pas iemand verloren heeft. Wat moet je dan zeggen? Draai het maar om en vraag je af – wat zou die ander mij willen zeggen? Misschien zijn er vrienden weggebleven in het ziekteproces of na de dood misschien kun je dichterbij komen. Kijken hoe zit die ander erbij. Opmerken! 'Ik merk dat je er vol mee zit'. Verwerken! In het proces van langzaam weer je draai vinden heb je aan 'sterkte' of 'succes' wensen vaak niet zo veel. Gebruik al je zintuigen om te merken 'wat vraagt die ander?'

Eventuele woede kan ook. Vorige keer hebben we het gehad over de fasen van het proces van rouw en woede hoort daarbij. Ben alert waar zit die ander nu. In een gesprek is de behoefte van de rouwende om begrepen te worden en de intentie van de luisteraar om te willen begrijpen, misschien wel de belangrijkste interactie. Stel die ander is niet bereid nog om te vertellen. Stel je niet confronterend op. Is het jouw taak om die muur te slechten? Soms kun je een opening vinden door aanvoelen wat wil die ander? Creëer ruimte waarin die ander zich comfortabel voelt. Het gebeurt op hartsniveau. Je luistert met je hart je hebt het niet in handen. Soms kun je bepaalde ontroering zien. In een andere cultuur wordt verlies verwerkt op gemeenschapsniveau het wordt als het ware ingeweven in de leefomgeving het is er en mensen komen bij elkaar en vertellen er over, je pakt dan weer makkelijker je leven op. In de katholieke kerk heb je de jaargetijde- en zes weken dienst. Manu Keirse vertelt over een echtpaar dat een kind verloor – het gaat daar ook over ruimte geven om het te verwerken. Op scholen zie je vaak dat er een lokaal wordt ingericht en waarheen een kind, als het de klas uit wil om daar heen te gaan, mag gaan. Het is een stille ruimte waar je even bij je klasgenoot kunt zijn. Vroeger ging het anders, dan werd er niet over gepraat want dan was je er, dacht men, eerder overheen. Manu Keirse zegt bij het ongeval: laat alle ouders met kinderen komen kijken en ga daarna iets doen wat je bij andere plechtige of feestelijke momenten ook doet in je gezin bijvoorbeeld warme chocolademelk drinken aan tafel en praat dan met elkaar. Nog een verhaal: je komt bij ouders die hun dochter verloren en de foto staat middenin de kamer en je ziet hem meteen. Zeg er dan iets over: zeg wat had Els een mooie jurk aan of iets wat je opvalt. De ander beslist dan of hij er verder over wil praten. Op het praatpapier: Jouw willen begrijpen heft enigszins de eenzaamheid op, jouw begripvolle aanwezigheid helpt de rouwende om te vertellen. Al vertellend ordent de ander zijn eigen verhaal waardoor analyse en evaluatie plaatsvindt over de wijze waarop hij met het rouwen omgaat. Al vertellend kan hij verschillende emoties toelaten waardoor het verdriet als het ware door je heen stroomt en dat leidt uiteindelijk tot uitdoving (Arthur Polspoel). Een pastor in Limburg was zeer geliefd als het om vertellen na een overlijden ging. Hij zat er en luisterde en maakte alleen maar deze opmerking: het is me toch wat. Hij liet de ruimte om te vertellen. Hij was zeer geliefd want de afscheidsviering was dan heel mooi. Gedicht van Lucia Knoop over het overlijden van haar man. Er staat o.a. wil je nog eens en nog eens luisteren naar mijn verhaal naar wat ik voel of denk, je hoeft alleen maar stil te zijn. Kees: wees maar onmachtig, laat maar zien dat je nagaat wat er in jou en de ander omgaat.