

Met je verdriet aan de slag gaan. Om zo tot een diepere verbinding met jezelf en de mensen om je heen te komen. Het kan. Dat ervaren Leen en Helga wanneer ze mensen tijdens de Troostdagen begeleiden. “Door verdriet te delen, krijgt het licht en liefde. En kan het transformeren naar iets moois.”

Hoe kwamen jullie op het idee om Troostdagen in te richten?

Leen Verwimp: Mensen die hun verdriet nog geen juiste plaats hebben kunnen geven, willen we een stuk op weg helpen. Op een Troostdag nodigen we hun dan ook uit om te kijken wat ze tot nu toe met hun verdriet gedaan hebben. Hoe de verlieservaring hun leven veranderde en hoe ze de verwerking van hun verdriet in de toekomst verder vorm kunnen geven. Doorheen de dag doen we allerlei activiteiten en zo groeit er bij de deelnemers het inzicht hoe verlies een diepere betekenis aan hun leven kan geven.

Wat houden die activiteiten zoal in?

Helga Wohlmutter: Er wordt onder meer in stilte gemediteerd en onder begeleiding gewandeld. Er worden ook een paar schrijf oefeningen gedaan. Zo worden deelnemers gevraagd neer te pennen hoe ze zich hun leven voorstellen, eenmaal ze hun verdriet verwerkt hebben. De gedachten die ze daarover neerschreven, kunnen ze met elkaar delen. Samen met de zielekaarten die ze samenstellen. Die kaarten komen tot stand door beelden en woorden die ze uit tijdschriften knippen, aan elkaar te plakken. Het mooie aan die zielekaarten is dat ze uit het niets ontstaan. En doordat ze uit het onbewuste komen, vertellen ze veel over het zielepad voor je toekomst.

Waarom is het zo belangrijk en tegelijkertijd zo moeilijk om ons verdriet te laten vloeien?

Leen Verwimp: In onze samenleving worden we zo makkelijk meegezogen in het hectische ritme van elke dag. Daarbinnen is er geen ruimte voor verdriet. Komt erbij dat verdriet ons in onze kwetsbaarheid zet. En in een wereld waar we zo graag op social media uitpakken met onze gelukkigste momenten, past dat niet. Niet voor niets zijn er vandaag heel wat mensen die hun verdriet wegeten of wegzeuren. Terwijl stilstaan bij je verdriet je meer voeling met jezelf geeft. Slaag je erin om naar je verdriet te luisteren, dan ga je voelen hoe goed dat doet en hoe helend dat werkt. Het klinkt misschien gek, maar een overlijden kan je dichterbij je eigen ziel brengen.

Verlies kent vele gezichten. Is er een wezenlijk verschil tussen het verwerken van verlies naar aanleiding van een overlijden en het verwerken van verlies naar aanleiding van een relatiebreuk of ontslag?

Helga Wohlmutter: Bij een overlijden gaat het over leven en dood. Die confrontatie is zo sterk dat je niet anders kunt dan in overgave gaan. Maar precies daardoor kan je dichterbij jezelf komen. Bij een overlijden kan je niet anders dan stilstaan bij de echte betekenis van het leven. De dood maakt het kristalhelder dat dit liefde is. Liefde is het enige dat overblijft. Het is ook dankzij de liefde dat je een connectie maakt met je ziel en je leven verder richting kunt geven.

Leen Verwimp: Bij een relatiebreuk zie je dat mensen vaak in conflict gaan met elkaar. Om bijvoorbeeld hun gelijk te halen. Bij een overlijden is dat helemaal anders. Er is niets meer om voor te strijden. Maar dat maakt ook dat het een heel wezenlijke en ingrijpendere ervaring wordt.

Daarnet ging het erover dat de essentie van dit leven liefde is. Hoe zouden jullie liefde omschrijven?

Helga Wohlmutter: Liefde gaat over verbinding maken. Als je je afgescheiden voelt van iemand die overleden is, dan kan je enkel nog een verbinding maken met het hart. En dan voel je dat je hart zich nog meer gaat openzetten om tot een verbinding te komen.

Hebben jullie zelf al verlieservaringen meegemaakt?

Helga Wohlmutter: Het overlijden van een goede vriend enkele jaren geleden, heb ik heel fysiek ervaren. Dat ging zelfs zo ver dat ik tijdens de uitvaartdienst zijn ziel lijfelijk in m'n hart heb voelen binnenkomen. Het sterkst ervaarde ik dat toen ik zijn dochter omhelsde. Ik voelde een nog grotere verbinding met hem dan voordien. Dat is wat de dood doet. Alles is weg. En dat maakt de verbinding met het hart nog intenser.

Leen Verwimp: Het verlies van m'n jeugd vriendin met wie ik naar school fietste, heeft een grote indruk op me gemaakt. Ik heb het dan vooral over de eenzaamheid die ik ervaarde bij het verwerken van dat verlies. Ik kwam thuis en m'n moeder zei: 'Kruip maar in je bed, Leentje'. Terwijl ik op dat moment nood had aan iemand die me warmte gaf. Wat ik me nog levendig herinner, is hoe we met jongeren van de jeugdbeweging teksten voor de begrafenis schreven en ook een kunstwerk maakten. We zijn die toen gaan afgeven bij de ouders van m'n overleden vriendin. Er zat heel veel troost in dat gebaar. Ik heb dat lijfelijk gevoeld. Het is een herinnering die ik nooit zal vergeten.

Waarom is onverwerkt verdriet zo schadelijk voor ons welzijn?

Helga Wohlmutter: Sommige mensen krijgen er zelfs lichamelijke pijnen van. De ergste vorm die ik ooit gezien heb, was bij een vrouw die haar kind verloren had. Ze slaagde er maar niet in om over haar verdriet te praten en is uiteindelijk in de psychiatrie terechtgekomen.

Leen Verwimp: Verdriet dat vastzit, wil je losmaken. Praten kan daar enorm bij helpen. De energie van een luisterend oor of een groep die luistert, kan zo'n verschil maken. Maar ook schrijven kan helpen. Eigen aan verdriet is dat het licht en liefde nodig heeft, om uit de duisternis te raken.

Helga Wohlmutter: Door het te delen, voelt het ook alsof je verlies mee gedragen wordt door de groep. Het verlicht. Essentieel is in ieder geval dat je je gevoelens in beweging zet. Dat je er iets mee doet. Om zo in contact te komen met je verlies en in verbinding te treden met jezelf.

De tijd heelt alle wonden. In welke mate zijn jullie het eens met die stelling?

Leen Verwimp: Het is een uitdrukking die ik zelf niet zou gebruiken. Omdat ze doet vermoeden dat het helingsproces vanzelf gaat.

Helga Wohlmutter: Tijd kan het helingsproces natuurlijk wel helpen. Maar zit je met diepe kwetsuren, dan zal je er toch mee aan de slag moeten. En er iets mee moeten doen zodat je verdriet kan transformeren in iets moois.

Bedoel je 'van tranen parels maken'? Geloven jullie dat zo iets mogelijk is?

Leen Verwimp: Ik geloof echt dat zo'n transformatie mogelijk is. M'n moeder en een vriend van mij zijn in m'n armen gestorven. Hen uit het leven voelen glijden, voelde tegelijkertijd als een nieuwe geboorte. Ik ben nog altijd ontzettend dankbaar dat ik dat heb mogen meemaken. Er zit zoveel echtheid en intensiteit in dat moment. Eigenlijk is het iets dat niet te beschrijven valt. Als je verdriet dat je dan voelt kunt laten stromen, dan kunnen er pareltjes ontstaan.

Helga Wohlmutter: Parels worden uit tranen geboren. Je hebt eerst de tranen nodig. Je merkt dat ook aan ogen die gehuild hebben. Na het wenen, gaan ze nog meer stralen. Dan kunnen ze zoveel zielekracht uitstralen.

Is verlies verwerken vooral loslaten of meer het verleden in het heden verweven?

Helga Wohlmutter: Het gaat zowel over loslaten als verweven. Alles begint met je van je verdriet bewust te zijn en te accepteren dat het verdriet er is. Pas dan kan je het in beweging zetten en mee opnemen in de natuurlijke levensstroom.

In welke mate heeft het verwerkingsproces van jullie verdriet een nieuwe versie van jullie met zich meegebracht?

Leen Verwimp: Ik ben er intenser door gaan leven. Vroeger had ik meer de illusie aan het roer van m'n leven te staan. Hoe ouder ik word, hoe meer ik beseft dat ik vooral te luisteren heb naar wat er op m'n pad komt. En m'n leven zich ontvouwt in functie van wat er zich aandient. Als je die houding kunt aannemen, dan wordt het minder lastig om tegenslagen te aanvaarden. Verlieservaringen doen je beseffen waar het in dit leven echt om gaat. Vroeger kon ik lastig zijn omdat er een afspraak niet doorging. Gelukkig zijn dat soort ergernissen al lang verleden tijd.

Helga Wohlmutter: Verlieservaringen helpen om het goddelijke in je leven toe te laten. Ze leren je om wat er op je pad komt, te omarmen. Wat er zich in je leven aandient, heb je niet in de hand. Door dat te aanvaarden kun je makkelijker meegaan in de levensstroom en het goddelijke z'n werk in jouw leven laten doen.

'We grow through grief'. Het is een zin van Amanda Gorman, de Amerikaanse dichteres die sprak tijdens de inauguratie van Joe Biden. Hoe lezen jullie hem?

Leen Verwimp: Het vat het helemaal samen. We groeien inderdaad door verdriet. Verdriet nodigt ons uit om in transformatie te gaan. Om meer onszelf te worden.

Helga Wohlmutter: Soms vertellen mensen mij dat ze in een diep dal het zakken zijn. M'n antwoord is dan: wees niet bang om diep te gaan. Durf tot de bodem gaan. Zo zal de echtheid naar boven komen. Daar kan de leegte haar werk beginnen doen. En kunnen er nieuwe dingen ontstaan.

Welke zin vat voor jullie de essentie van het verwerken van verlies samen?

Leen Verwimp: De wonde is de plek waar het licht binnenkomt.

Helga Wohlmutter: Tranen zijn het water van het leven die door een open hart naar boven komen. Ze nodigen uit om in verbinding te gaan.

Leen Verwimp

volgde een antroposofische opleiding
werkt als biografisch coach

Helga Wohlmutter

werkt als osteopaat
en yogadocent