

Loslaten

Jolanda Bloem

Titel: Loslaten

Auteur: Jolanda Bloem

ISBN: 9789403859712

Cover ontwerp: Bookmundo

©Jolanda Bloem

Loslaten is moeilijk. Je doet hard je best om het allemaal een plekje te geven, maar de pijn blijft knagen. Als de liefde voor een ander nog zo diep zit dat je buik er pijn van doet. Dan is loslaten toch onmogelijk?

Het liefste wil je voor altijd vasthouden. Aan de mooie herinneringen, aan het vertrouwde en loslaten boezemt alleen maar angst in.

Want je wilt niet vergeten.

Loslaten en vergeten is niet hetzelfde. Je hoeft niet te vergeten. Sterker nog: als je de mooie herinneringen in je hart bewaart, kun je verdriet loslaten. Het loslaten van verdriet is nodig om verder te kunnen.

Anders blijf je stagneren.

Mijn gedichten geven inzicht en helpen je om los te kunnen laten. Want als je niet loslaat, blijf je vastzitten in pijn en verdriet.

Loslaten is bevrijdend en dat verdien je.

Sommige herinneringen wil je juist niet vasthouden. Je wilt ze het liefst voor altijd vergeten.

Jeugdtrauma's: je had ze ver weggestopt en plotseling duiken nare herinneringen op. Hoe laat je ze weer los?

En hoe kom je los van het oneerlijke gevoel dat je hebt overgehouden nadat je onrechtvaardig bent behandeld? Als je er dagelijks last van hebt.

Hoe dan?

Hoe kom je er vrij van?

In een wereld zo groot, kun je je erg klein en eenzaam voelen. Vooral als je het gevoel hebt dat je onbegrepen wordt.

Het gevoel dat niemand jouw verdriet ziet en niemand jou hoort.

Je mag dan naast jezelf gaan staan en een arm om je heen slaan. Je mag er voor jezelf zijn zoals jij er voor een ander zou zijn.

Als je lief bent voor jezelf -en vooral ook blijft relativeren- kom je uiteindelijk tot de conclusie dat het leven plezieriger wordt als er rust in je hoofd komt.

Die rust kun je zelf creëren door innerlijke dialogen met jezelf te voeren.

Door eerlijk naar de situatie te kijken, maar ook eerlijk naar wat jij verdient.

En dan valt alles op zijn plek.

Laat maar los.

Laat maar gaan.

Maak maar vrij.

Gun jezelf rust.

Je verdient rust en ruimte.

Rust in je hoofd en ruimte in je hart. En als je dat hebt gecreëerd, is er weer ruimte voor nieuwe liedjes. En klinkt er weer prachtige muziek. Precies op de momenten dat jij dat nodig hebt.

Want jij bent degene die aan het orgel draait. Jij bepaalt je eigen lied.

Laat maar stromen.

Laat maar los.

1 Rustig maar

Als de bladeren van de beukenbomen zachtjes ritselen in
de wind

is het net of ze fluisteren:

‘Rustig maar, mijn kind’

Ik laat mijn tranen zachtjes vloeien

Ze verdwijnen in het mos

De stam van de beuk omarmend

Voor het eerst laat ik los

2 Vrijheid

Ik heb lang liggen piekeren
Mezelf steeds afgevraagd
Waarom, waarom?
Mezelf in de stress gejaagd
Antwoorden bleven uit
Frustratie zoog mij leeg
Tot ik al piekerende van mezelf het antwoord kreeg
Na de allerlaatste tranen,
toen was het genoeg
Vrijheid gekregen,
rust voor de boeg

3 Rondjes

Als je steeds hetzelfde rondje blijft lopen,
loop je vanzelf tegen de lamp en doen je schouders pijn
Beter je schouders eronder zetten omdat doelen wel
kruisjes,
maar geen cirkels zijn

4 Loslaten

Soms is loslaten
accepteren
dat het leven niet meer
hetzelfde zal zijn
Niet ongelukkiger of minder
Gewoon anders
En anders...
is ook gewoon mogelijk!

5 Rust

Als je alles hebt geprobeerd
En moe bent van de strijd
Omdat je alles gaf
In een wereld van blindheid
Laat het dan maar gaan
Dan heb je het verdiend
Dat je rust mag nemen
Je hebt je hart genoeg gediend

6 Herinneringen

Ik stop alle mooie dingen
in de kamer van mijn hart
Daar bewaar ik al het goeds
en verwijder alle smart
Dat gooi ik in de prullenbak
Ik wil het nooit meer zien
Ik mag aan het mooie denken
Dan heelt mijn hart misschien

7 Onbereikbaar

Hoe lang nog
Hoe vaak nog
Wil ik proberen
Ik mag stoppen
Ik mag rusten
Na duizenden keren