

Op afstand

nabij

Uus Knops

Op afstand

nabij

met tekeningen van Penelope Deltour

BORGERHOFF & LAMBERIGTS
SERENI





En dan gaat het licht uit.

Overmand door duisternis
Moet je je plots een weg banen
Op de tast
Troost lijkt onvindbaar
Weg je houvast.

In schuifelpasjes van blindelings vertrouwen
Geraak je stilaan weer op weg
En je ogen, gewend aan het duister,
Herkennen weer silhouetten
Van hoe het leven was
Voorheen.

Inhoud

Voorwoord	9			
	I		9	
<i>Verlies maakt wezenlijk deel uit van ieders leven</i>	13	<i>Ongelijkheid en ongelijktijdigheid</i>	54	
	2		IO	
<i>Een gedempte megafoon</i>	15	<i>Rituelen als houvast</i>	58	
	3		II	
<i>De band wordt niet opgeheven, maar verheven</i>	18	<i>Rouw is ruw, althans zo begint het</i>	63	
	4		12	
<i>De enige uitweg is de weg naar binnen</i>	21	<i>Wanneer wonden wijsheid worden</i>	67	
	5		13	
<i>Erkennen gaat hand in hand met verkennen</i>	29	<i>Troost verzacht, troost omzwachtelt</i>	72	
	6		14	
<i>Balanceren tussen activeren en accepteren</i>	32	<i>Verdriet vraagt liefde, lef, geen logica, en liefst in levenden lijve</i>	75	
	7		15	
<i>Meebewegen en meeveren, dat kan het leven ons leren</i>	38	<i>Mensen vinden troost bij mensen</i>	88	
	8		Nawoord	93
<i>Rouwen in vertrouwen</i>	45			



Lieve lezer,

Rouw is ruw, althans zo begint het. Rouw schuurt, verwondt, wringt tegen. Tot de wrijving en de schuring geleidelijk voor wat slijtage zorgen en de rouw uiteindelijk in zachte berusting kan overgaan, naast de blijvende oneffenheden die bij onoplettendheid plots voor een stekende pijn kunnen zorgen. Elk rouwproces is uniek. Maar tegelijk is rouw een universeel thema, iets waar we allemaal van ver of van dichtbij mee te maken krijgen. Toch valt het op dat er veel schroom bestaat om over verlies en verdriet te praten. Het ontbreekt ons vaak aan de juiste woorden om rouwende vrienden te troosten of bij te staan. Wij mensen bevroren wanneer de dood zijn intrede doet. Dit boek wil ontdooien. Want het woord 'sterkte' is misschien wel goed bedoeld, maar het zegt niet wat we eigenlijk willen zeggen, laat staan wat we willen horen. Is rouw nog een van de weinige taboes? Dit boek is een aanzet om opener te zijn over wat rouwen inhoudt, wat helpt en wat niet, en hoe we rouw kunnen verweven in ons leven.

Dit kleine troostboek is als een reisgids die je wegwijst en je houvast kan bieden tijdens een rouwproces. Met stafkaarten die je op je tocht een richting geven, maar ook keuzemogelijkheden. Verwacht geen uitgestippelde route met bochten die je wel moet en bochten die je niet mag nemen. Op basis van kennis enerzijds en je eigen innerlijke kompas anderzijds, kun jij je hoogstpersoonlijke tocht maken. Zo is elk rouwproces uniek.

Behalve informeren, wil ik je ook inspireren. Ik wil je troost bieden, maar ook hoop geven omdat de tocht door het land