



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl



Voorjaar 2016

Troost

In dit nummer:

- Lente
- Troost vragen, geven en ontvangen
- Wat is troost?
- Hormonen bij troost
- Het willen oplossen
- Openstellen
- Stappen nemen
- Tips



Lente

Nare gebeurtenissen in het leven. Maar... het zonnetje schijnt de kamer in, het is lente. De sneeuwkllokjes, krokussen en narcissen staan te bloeien. Er is veel moois! Neem onze dieren. Die trekken zich niets aan van nare menselijke gebeurtenissen. Vogels zingen ons toe bij de eerste ochtendgloren. Lammetjes dartelen gewoon heerlijk rond, net als anders. Wat een geweldige troost is dat! Wat een genot om heel stil naar te kijken. Écht kijken! Waar vind je, als je alleen en verdrietig bent, geluiden, symbolen van troost? Troost, zodat je niet hoeft te vluchten voor het verdriet, maar het kan laten zijn.

De wind waait uit
de koude hoek.
Maar het voorjaar is er,
dat is een troost.



Als je maar altijd de lente hoort zingen
hoog boven je hoofd en diep in je hart
als je maar weet
dat herinneringen
voortdurend een troost kunnen zijn voor
je smart



Troost vragen, geven en ontvangen

Wat doe je als je verdrietig bent? Ga je naar iemand toe om je te laten troosten of durf je dat niet en verwerk je jouw verdriet liever in je eentje?

En andersom: hoe ga je om met iemand die pijn heeft en verdrietig is? Probeer je zijn problemen op te lossen of durf je zijn verdriet aan te horen en hem te troosten? Wat is troost eigenlijk? Wat gebeurt er met je als je jezelf laat troosten? In deze themabrief korte antwoorden op deze vragen.



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl



Wat is troost?

Troost is het 'openen' van iemand die lichamelijk of geestelijk lijdt. Het erkennen van diens verdriet en pijn. Troost kan geboden worden met woorden, maar ook door lichamelijk contact. De kern van troosten is dat de getrooste zich niet alleen, verlaten voelt.

*Woorden zullen nooit in staat zijn
gevoelens uit te drukken
zoals ze bedoeld zijn
Er zullen ook nooit genoeg
woorden voor zijn....*



*Zoek geen GROTE woorden als
een klein gebaar volstaat*



Troost is iemand laten vertellen, bevragen, iemand zien. Iemand openen, wanneer je dan iets geeft kan het naar binnen. Iemand heeft in eerste instantie erkenning nodig, hierdoor ga je met iemand naar de pijn en het verdriet toe. De ander mag zijn hart openen, zichzelf openen. Het gevoel van de getrooste krijgt aandacht, de persoon mag zich kwetsbaar opstellen, dit geeft rust. De trooster probeert zich in te voelen, ontvangt het verdriet en geeft liefdevolle aandacht.

Het woord troost komt van oorsprong van het woord trust, trouw, vertrouwen, je mag er zijn, vertel maar.



Hormonen bij troost

Wanneer we heftige pijnlijke gevoelens hebben, maken we adrenaline aan. De pupillen worden groter, de ademhaling versnelt, de handpalmen gaan zweten. Adrenaline zorgt ook voor een verheviging van eventuele pijn. Maar gelukkig is daar dan de troostende hand. Die zorgt voor de aanmaak van oxytocine. Dit 'knuffelhormoon' dat wordt aangemaakt in de hypothalamus heeft tal van voornamelijk prettige eigenschappen. Zo bevordert het een gevoel van vertrouwen en verbondenheid en speelt bijvoorbeeld een essentiële rol bij een bevalling. Het zorgt het voor afname van pijn en stress. Het heft dus de effecten van de door pijn, verdriet en angst aangemaakte adrenaline weer op.

*De wonden die
onzichtbaar zijn doen
het meest pijn*





Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl



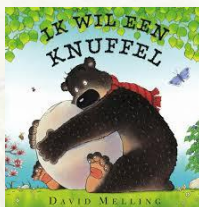
Het willen oplossen

We willen vaak de pijn wegnemen van de ander, het oplossen, helpen. Je bent dan met je eigen gevoel bezig, het is moeilijk om de pijn van de ander te zien. Als trooster moet je wel bestand zijn tegen het verdriet dat je krijgt te horen of zien. Je moet je grens voelen en aangeven. Wanneer je gaat oplossen ga je van de pijn af, de ander sluit zich, er kan dus ook niets naar binnen.

De pijn bij een ander weg nemen proberen we door:

- Sussen – morgen wordt vast een betere dag.
- Toe eigenen – dat heb ik ook eens gehad
- Vluchten – weet je wat je eens moet doen
- Verwennen – ga eens naar de sauna.
- Goede raad – organisatieadviezen.
- Medicaliseren – is je schildklier wel goed?
- Psychologiseren – hoe is het met je grenzen?
- Informeren – uitleggen.
- Dooddoeners – het nu eenmaal zo.
- Moed inspreken – alles gaat voorbij.
- Je zegeningen tellen – je hebt nog een leuk gezin.
- Concreet helpen – ga jij maar lekker zitten, ik
- Afleiden – volgende week is het feest van

Bovenstaande mogelijkheden kunnen wel nut hebben *nadat* de ander zich heeft kunnen openstellen. De ander weet dan heel goed zelf wat er voor hem/haar helpend is. Vraag daar naar!



*Soms is er zoveel
wat we voelen
Maar zo weinig wat we
kunnen zeggen*



Openstellen

Je moet je wel willen en kunnen openstellen om getroost te kunnen worden.

Openstellen kan lastig zijn, voor mensen is het vaak ook moeilijk om te weten hoe je jezelf voelt, soms schaam je jezelf er voor. Je bent veelal opgegroeid met de boodschap 'stel je niet aan' of 'het valt wel mee'. Je hebt vaak geen contact meer met je gevoel, het is geïnternaliseerd. Je zegt binnen tegen jezelf 'verman je'.

Je moet dan je 'innerlijke stem' het zwijgen op leggen. Die innerlijke stem kan soms erg streng zijn, deze kracht moet je weten om te zetten. In plaats van het verdriet en de pijn weg te duwen, deze toelaten en als het ware omarmen, erkennen. Pijn wil altijd gezien worden. Wanneer een ander je vervolgens liefdevol mag troosten kunnen de gevoelens stromen.



Loslaten, uiten, huilen, hikken, verdiepte ademhaling, even op de bodem zitten, je ontladst stress. Dit geeft de rust om andere stappen te nemen.



Troosten

*Ik kan je niet troosten in
je verdriet
daar is je verdriet te
groot voor*

*ik volg je spoor en wacht
tot jij een teken geeft
van mogen komen
een stukje dichterbij*

*ik neem de tijd
tot je weer een beetje
praten kunt
misschien alleen maar
zachtjes huilen*

*het geeft niet hoor
ik wil er voor je zijn
om even weg te schuilen.*



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl



Stappen nemen



Negatieve, pijnlijke gevoelens horen bij het leven. Je moet ze aandacht geven en vervolgens ook weer minimaliseren. Zoals Mandela deed (zie mijn themabrief 'Tegenslag') jezelf terugfluiten, de geest is krachtig, negatief maar ook positief. De stress moet niet met je aan de loop gaan. Wanneer dit niet lukt kunnen we in een slachtofferrol of boosheid vervallen. Mensen hebben soms last van weggestopt verdriet en pijn, dit wil altijd gecompenseerd worden. Hier wijd ik een van de volgende themabrieven aan.



Tips

- Vergeet niet jezelf te troosten. Met aandacht en liefde naar je gevoel gaan, daarna helpende dingen doen die je weer uit je emoties halen.
- Bij het troosten van partners, familie of goede vrienden is ons eigen gevoel heftiger, dit gevoel kan het troosten in de weg zitten.
- Stel vragen. Waar heeft de ander behoefte aan?
- Oordeel niet. Soms versterkt jouw oordeel het gevoel van verdriet, pijn en boosheid.
- Stel niet teveel 'weet' vragen. Daarmee ga je bij de gevoelens van de ander weg.
- Ieder gaat anders met zijn pijn en verdriet om. Alleen de ander weet op dat moment wat helpend is, respecteer dat. De een zoekt rust en de ander wordt juist heel actief. Praten geeft de trooster vaak duidelijkheid, maar een ander uit zich misschien juist in zijn actie.
- Ieder moet zijn eigen verdriet ondergaan.
- Door mee (de) lijden zitten we in ons eigen gevoel, met mededogen zitten we in onze kracht en kunnen we de ander versterken.
- Waar het om gaat is dat je iemand omhult met mededogen, verdriet erkent en aandacht hebt voor iemand. Je aanwezigheid, je arm, je woorden kunnen bijdragen aan het helingsproces van de ander.



*Geniet van het voorjaar,
Geniet van de
helende werking van de natuur!*

*Geniet ervan dat we er voor een ander
kunnen/mogen zijn.*

Gezellige Paasdagen!

Vragen, reacties en suggesties op deze
nieuwsbrief zijn weer van harte
welkom.

Joke