

Wees *lief voor je* *verdriet*

Verdriet is meer dan schreeuwen van ach en wee, zuchten of stilletjes wenen. Het is een van de basisemoties en dient een belangrijk doel. Geef het dus de ruimte. En herken het bij je kinderen.

BASISUITRUSTING

Moeder Natuur levert de mens af met een aantal standaard accessoires. Lichamelijke attributen, zoals twee armen en één neus. En geestelijke vermogens, zoals intelligentie en emoties. De uitvoering is gelukkig wel altijd anders per mens. En er zijn ook prachtige speciale series. Maar 'de standaardmens' is uitgerust met zes basisemoties:

1. VREUGDE
2. ANGST
3. WOEDE
4. VERBAZING
5. AFSCHUW
6. VERDRIET

DOOR ALCOHOL WORDEN NARE HERINNERINGEN ALLEEN MAAR DIEPER IN JE GEHEUGEN GEGRIFT

'Verlies nooit dat vurige verdriet genaamd verlangen'

Zangeres Patty Smith

EEN SMARTLAP HELPT

Het leven van alledag zit vol met smart. Vaders lopen te snel. Moeders drinken te veel. Geliefden breken je hart, sterven jong of keren nooit weerom. Hoe houd je je staande te midden van lege barkrukken en verscheurde foto's? Precies, je rouwt en zingt de blues. Er is geen beter medicijn voor het hart dan het zingen van een (levens)lied. Luisteren naar andermans leed helpt ook goed. Daarom trekt Jacques Herb nog steeds volle zalen met het akelige verhaal over de door zijn schuld verongelukte Manuela. *Everybody hurts sometimes*, zingt ook REM. En dat is een grote troost! Workshops smartlap schrijven kun je overigens vinden op: www.e-ventjes.nl

WIST JE DAT...

astronauten niet kunnen huilen in de ruimte?

Je kunt geen tranen produceren zonder zwaartekracht. Dat hebben ze bij de NASA onderzocht. Wij weten helaas niet hoe ze dat getest hebben. Moesten de astronauten elkaar knijpen? Of hebben ze een dvd van Bambi bekeken aan boord van de Space Shuttle?

je verdriet niet kunt wegdrinken?

Wetenschappers van de Universiteit van Tokio hebben aangetoond dat het zelfs andersom is. De ethanol in alcohol grift nare herinneringen alleen maar dieper in het geheugen.

verdriet verslavend kan zijn?

Ook dat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Misschien verklaart dit meteen waarom verdriet wegdrinken zo'n populaire bezigheid is, terwijl het helemaal niet helpt.



Verdriet heeft een helende functie, het geneest de pijn in je ziel. Het zorgt voor ontlasting en helpt je om in het reine te komen met een verlies. Tenminste, als je er goed mee omgaat. Je moet wel lief zijn voor je verdriet. Als je het laat wegwijnen in een donker hoekje, kan het zijn werk niet doen. Verdriet heeft daglicht nodig, het moet er mogen zijn. En bovendien, wegstoppen is zinloos. Onderdrukt verdriet komt altijd in opstand. Vroeger of later. Het zeurt en het knaagt en het piept net zolang tot je luistert. Heb je dus verdriet, luister ernaar en behandel het lief. Doe je dit niet, dan maakt het je ziek, of depressief, of cynisch.



KINDEREN ROUWEN ANDERS

Kinderen rouwen anders dan volwassenen. Hun verdriet is niet altijd als zodanig te herkennen. Ze schoppen eens lekker tegen een tafelpoot of tekenen met stift op de nieuwe bank. Ze klagen over hoofdpijn, of buikpijn. Ze gaan druk doen, of worden juist stil. Kinderen kunnen niet altijd de woorden vinden om te vertellen wat er is, en andersom helpen woorden niet altijd om een kind te bereiken. Knuffels zijn vaak een grote troost in tijden van verdriet. Op www.wollewiet.nl kun je zelfs een speciale troostknuffel bestellen.



VERDRIET MOET ER MOGEN ZIJN OM Z'N GOEDE WERK TE DOEN



'Ik zou wel willen zingen over mijn verdriet. Maar het valt allemaal wel mee. Dus doe ik dat maar niet.' Cabaretier Hans Teeuwen

LIEFDESVERDRIET IS EEN KWAAL

'I'm hurt, so hurt'
Timi Yuro, zangeres
met liefdesverdriet

Love Hurts. Dat weten we allemaal. In antieke romannetjes stierven regelmatig ongelukkige dames aan een gebroken hart. Tegenwoordig beschouwen we liefdesverdriet niet meer als echte kwaal. Onterecht: uit onderzoek van de Universiteit van Amsterdam blijkt dat mensen met een gebroken hart dezelfde symptomen hebben als patiënten met een posttraumatische stress-stoornis: slaapproblemen, prikkelbaarheid en/of woede-uitbarstingen.

HARTZEER

Ook al zijn er ontelbare aanleidingen om je droevig te voelen, er is maar één vorm van verdriet. Het is altijd hartzeeer om verlies.

Of je nu treurt om een dood vogeltje, een gemiste kans, een ontrouwe dierbare of een gestolen portemonnee. Verdriet staat altijd in relatie tot afscheid nemen van iets wat je niet kwijt wilt. Iets waaraan je gehecht bent, om wat voor reden dan ook.



'Een dag van verdriet duurt langer dan een maand van vreugde' Chinees spreekwoord