

### Vloedgolven, zandzakken en ander nat ongemak

De kranten staan er de afgelopen dagen weer vol van, wateroverlast in Pakistan, modderstromen in China en zelfs in ons kleine kikkerlandje Nederland staan de zandzakken al weer klaar omdat rivieren buiten hun oevers treden.

Met al dat water uit de lucht en om je heen en het vroege donker zou je haast denken dat het al volop herfst is! Herfst waar ik in ieder geval nog lang niet aan toe ben en zeker nog geen zin in heb. Ik wil nog even genieten van de heerlijke warme zon op mijn huid, van lekker lang buiten zitten en genieten van een boek in de tuin of wandelen en fietsen.

Wie weet krijgen we nog een lekker lange nazomer waarin dat allemaal kan, voorlopig ziet het er nog niet naar uit wanneer ik dit stukje schrijf.

De herfst roept bij mensen verschillende reacties op.

De een zegt, sla maar over, ik wordt er altijd zo somber van. Het is zo definitief zomer-af en dat zorgt voor melancholieke en soms ook depressieve gevoelens. Toch hoor ik ook van veel mensen dat de herfst een periode is waarin ze weer een beetje naar binnenkeren en met hun gedachten en gevoelens toewerken naar de donkere dagen die gaan komen in de winter. Het klinkt haast als een periode van bezinning en inkeer, nadenken over dingen en bewust bezig zijn.

Laatst las ik een uitspraak van een klein jongetje dat zei toen de regen neerkletterde en de donder rolde: "de hemel huilt en de wolken zijn boos, dat voel ik ook wel eens als ik heel erg verdrietig of boos ben". Een prachtige uitspraak en heel puur en eerlijk. Een kind kan dat gewoon, heel hard huilen omdat het verdrietig is.

Huilen is als het schoonspoelen van je ziel en kan dus nuttig zijn. Waarom zijn veel mensen er dan zo bang voor? Verbeten proberen we onze emoties binnen te houden en ons sterk te tonen, toch is het vaak niet tegen te houden. Mijn eigen ervaring is dat hoe harder ik probeer mijn emoties tegen te houden, hoe minder dit lukt.

Ook mensen in rouw proberen hun tranen vaak te verbergen. "Ik huil als ik alleen ben" of "Voor mijn kinderen verberg ik mijn verdriet maar soms zou ik graag een potje huilen omdat het leven me zo zwaar valt".

Ook de omgeving werkt daar soms aan mee. "Ben je er nu nog niet overheen?" "Jij huilt ook altijd en overal over" zijn uitspraken die mensen vaak te horen krijgen. Meestal zegt dit iets over de ander die moeite heeft met het feit dat jij huilt of moeite heeft met het tonen van emoties. Huilen als je rouwt of als het leven tegenzit en moeilijk is, is niet zwak, in tegendeel, het helpt je om het leven te voelen en is een onderdeel van het werkproces dat je doormaakt.

Het werkproces is voor iedereen anders, niemand hoeft het op dezelfde manier te doen. De een gaat een rondje hardlopen om zijn emoties kwijt te raken, de ander gaat een potje huilen en een volgende praat er weer veel over met anderen. Iedereen heeft zijn eigen manier van (ver)werken dus blijf dicht bij jezelf en jouw manier en laat je niets aanpraten door anderen.

Voel je dus dat het even stormt in je, dat je tranen door je hart stromen of dat de boosheid rammelt in je? Zet dan niet direct de zandzakken voor de deur maar laat dit gevoel maar binnenkomen en ervaar eens wat dit met je doet.