

Dichterbij komen

Kwetsbaar voelen & krachtig zijn



Harry Vos
met Andrea Luijten

Gedichten, verhalen & oefeningen

*“Kleine miniaturen als
herkenbaar spiegelende puzzelstukken
om mijmerend te proeven en
om zachtjes toe te eigenen”*

Dirk de Wachter

Dichterbij komen

Kwetsbaar voelen & krachtig zijn

Gedichten, verhalen & oefeningen

*“Kleine miniaturen als
herkenbaar spiegelende puzzelstukken
om mijmerend te proeven en
om zachtjes toe te eigenen”
Dirk de Wachter*

Harry Vos
met Andrea Luijten

Dichterbij komen

*Als ik stil word
En luister
Kan de dichter
Bij mij komen
Met woorden
Die essentie raken*



Aanbevelingen

“Kleine miniatures als herkenbaar spiegelende puzzelstukken, om mijmerend te proeven en om zachtjes toe te eigenen.”

Dirk De Wachter

Psychiater en hoogleraar

“In dit zeer zorgvuldig, met liefde samengestelde boek komt Harry Vos ook echt dichterbij. Dichterbij dan een auteur doorgaans doet. Wanneer de titel van een boek gaat over ‘kwetsbaar voelen & krachtig zijn’ dan vind ik het vooral van lef en zelfreflectie getuigen wanneer de auteur allereerst zelf het voorbeeld geeft en Harry doet dat. Dat maakt van dit boek vol van schoonheid en levenswijsheden ook een uitreiking van de auteur naar de lezer.

Hoe mooi Harry Vos, samen met Andrea Luijten, levensthema’s weergegeven heeft aan de hand van gedichten, persoonlijke verhalen en lichte, goed toepasbare oefeningen. De theoretische inzichten van grote spirituele leiders worden makkelijk ingepast in de ‘dichtbij’ woorden. Een heel leven komt voorbij, jouw hele leven. Je gaat je verbazen hoe vaak je geraakt wordt door een zin, verhaal, gedicht of oefening. De beling ligt binnen handbereik. Pak het op, leg het weg en doe het weer, dan blijft ‘Dichterbij komen’ nog lang heel dichtbij voorbij komen.”

Peter Dalmeijer

Directeur Vidarte, coach en NLP/Systemisch Werk trainer

“Wat een mooi boek, echt een geschenk aan de zoekende mens!

Dichterbij komen is niet zomaar een boek maar een gids voor innerlijke rust. De verhalen en gedichten inspireren en stemmen tot nadenken. De praktische oefeningen helpen inzichten over jezelf op te doen en meer bewust in het leven te staan.”

Marleen Derks

Psycholoog en oprichter Piekerpoli



Dankwoord

Je hebt een dorp nodig om een kind op te voeden is een bekend Afrikaans gezegde en het betekent: om een kind veilig en gezond te laten opgroeien zijn niet alleen ouders nodig, maar een hele gemeenschap eromheen draagt bij.

Dat geldt op vergelijkbare wijze ook voor het schrijven van een boek. Een boek schrijven en uitgeven doe je als auteur uiteindelijk niet alleen, ook daar heb je een gemeenschap voor nodig. Fijn dat GVMedia ook dit boek voor ons uitgeeft.


Ik ben dankbaar voor de inbreng van velen. Het gezin waarin ik opgroeide, mijn familie en vrienden, mijn kinderen en kleinkinderen, mijn werkrelaties, de gemeenschap, hebben me gevormd en bijgedragen aan mijn levenservaringen. Veel daarvan is in dit boek verwerkt.

Ik ben dankbaar voor de opleidingen die ik volgde, voor de boeken die ik las en die geschreven zijn door zoveel getalenteerde en gemotiveerde auteurs. Het zijn er te veel om hier bij naam te noemen.

Ik ben dankbaar voor alle mensen die mij hebben geïnspireerd en ondersteund en van daaruit hebben meegeholpen aan de totstandkoming van dit boek.

Eén naam wil ik hier wel speciaal noemen: Andrea Luijten. Zij is mijn levenspartner, die mij steeds weer ondersteunt, uitdaagt en inspireert. En wij werken nu alweer 10 jaar samen met veel plezier in ons bedrijf Avila coaching, voor psychosociale begeleiding en persoonlijke ontwikkeling. Wij hebben ook samen het boek *De helende kracht van je emoties* geschreven, wat een bijzondere ervaring was voor ons allebei.


Harry Vos
Heeswijk-Dinther, april 2020



“Gedichten zijn woorden, maar het gaat niet om woorden.

Luister daarom niet met je oren en ook niet met je rationele geest.

Luister met je ziel.”



Inleiding

Ik schrijf al lang gedichten, ik weet eerlijk gezegd niet meer hoe lang. Soms om uitdrukking te geven aan mijn gevoelens. Soms gewoon omdat er ‘zinnnetjes’ in mij opkomen. Toen ik begon met gedichten schrijven had ik niet de pretentie om ze te delen met anderen. Ik schreef ze in een schriftje en verborg dat in een kast. Het was te persoonlijk vond ik, het voelt kwetsbaar om te delen wat er in je leeft. Mensen die dagboeken schrijven herkennen dit misschien: je schrijft in je dagboek wat er in je leeft om er uiting aan te kunnen geven – voor jezelf. Het dagboek sluit je vervolgens af, soms zelfs met een slotje. Het is privé.

Later in mijn leven ontdekte ik dat de gevoelens en gedachten die in mij leven ook in andere mensen leven. Ik deelde wel eens een gedicht met mijn partner en merkte dat het haar raakte of in ieder geval herkenning en begrip opriep. Langzamerhand durfde ik ze met meer mensen te delen en ik maakte zelfs uiteindelijk een kleine website waar ik een aantal gedichten op publiceerde. Die trok niet heel veel bezoekers, maar een deel van hen gaf mij warme feedback.

In mijn werk als coach en therapeut ontmoet ik veel mensen die in allerlei situaties te maken krijgen met soms lastige emoties. Emoties zoals die ook in mijn gedichten tot uitdrukking komen. De eerste stap in een verwerkingsproces is vaak naar de emotie toegaan en die erkenning geven. Dat is hoop ik wat gedichten kunnen doen: (h)erkennen van en uitdrukking geven aan gevoelens.

Als je ervoor openstaat kan poëzie via woorden je gevoel en verbeelding aanspreken en ook ervaringen oproepen. Maar poëzie is vaak ook abstract. Je voelt wel waar het om gaat en je kunt je erdoor laten raken, maar je kunt het niet vastpakken. Daarom zijn er verhalende teksten en oefeningen toegevoegd, zodat je ook echt met de thema's aan de slag kunt gaan.

De verhalende teksten zijn bedoeld als achtergrond, aanvulling en verheldering en de oefeningen kunnen je helpen om er iets mee te doen in je leven. Ze zijn niet bedoeld als ‘uitleg’ of ‘analyse’ van het gedicht, want dan zou de kracht ervan verloren gaan. De verhalen zijn soms algemeen en soms persoonlijk, maar ze pas-

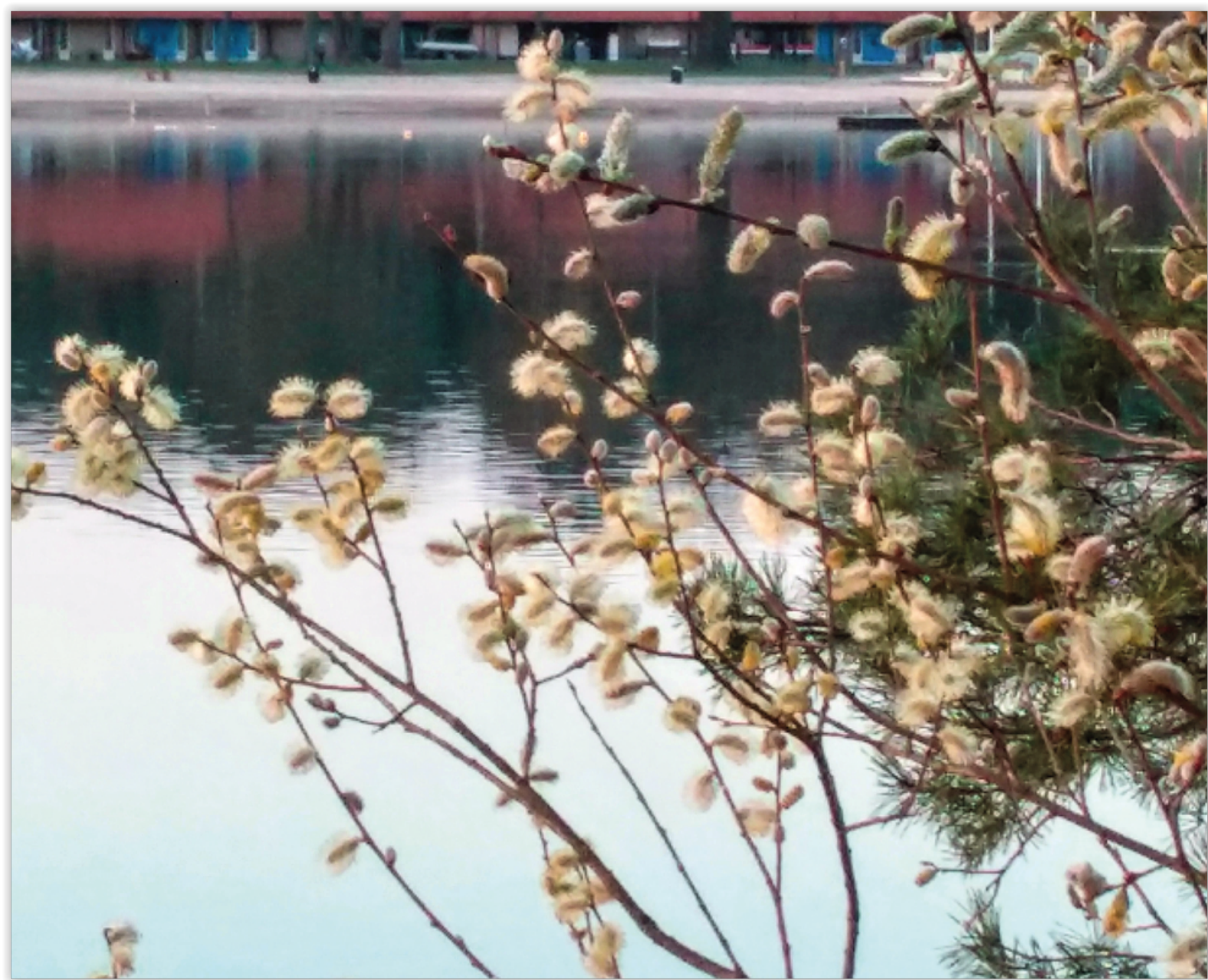
sen altijd bij datgene wat het gedicht in mijzelf oproept. Daarmee is het voor mij ook een persoonlijk boek geworden, alsof ik mijn dagboek heb geopend en je daarin laat meelesen.

Mijn ideaalbeeld is een boek waar je doorheen bladert en op een willekeurige bladzijde stopt om te lezen wat je raakt en daarmee aan de slag te gaan in je leven. Ik stel mij voor dat het boek zichtbaar gebruikt bij mensen op tafel ligt. Dat erin gebladerd wordt en er iets mee gedaan wordt. Dat zou bijvoorbeeld zo kunnen:

- Sla het open en blader er doorheen.
- Lees het gedicht waar je aandacht op valt, misschien past het bij een thema in je leven.
- Neem even de tijd om het gedicht op je in te laten werken.
- Lees het verhaal erbij en ga na in welke mate dit je aanspreekt.
- Voer de bijbehorende oefening uit en ervaar wat dit met je doet.

Ik hoop dat dit boek je aanspreekt en helpt, bij wat dan ook.

Harry Vos



Grote verhalen

*Grote verhalen wilde ik vertellen
Maar mijn zusje stierf
En ik was pas drie*

*Grote verhalen wilde ik vertellen
Maar we gingen trouwen
En hadden geen huis*

*Grote verhalen wilde ik vertellen
Maar mijn zoon werd geboren
Er moest brood op de plank*

*Grote verhalen
Maar het gras moest gemaaid
En de hond werd ziek*

*Grote verhalen
Maar de kinderen moesten naar school
En naar vriendjes gebracht*

*Grote verhalen
Maar het huis moest geschilderd
En mijn vriend vroeg om hulp*

*Grote verhalen
Maar mijn moeder stierf
Hoe moesten wij verder?*

*Grote verhalen
Maar onze scheiding
Vroeg al mijn aandacht*

*Grote verhalen
Maar mijn zoon werd gepest
En zijn leraar begreep hem niet*

*Grote verhalen
Maar ik vond mijn nieuwe liefde
En ging daarin op*

*Grote verhalen
Maar ik verloor mijn werk
En moest op zoek naar iets anders*

*Grote verhalen
Maar mijn vader werd ziek
En zijn dokter begreep hem niet*

*Grote verhalen
Maar ik werd moe en ging zitten
En inspiratie kreeg ik niet*

Verhalenvertellers

Het wordt zo vaak gezegd: mensen zijn verhalenvertellers. Als iemand je vraagt: “Wie ben je? Vertel eens iets over jezelf en over je leven”, wat vertel je dan eigenlijk?

Het gaat natuurlijk over herinneringen die in je opkomen. Waar je geboren bent, hoe het ging binnen het gezin waarin je opgroeide, gebeurtenissen die indruk op je hebben gemaakt, keuzes die je maakte, wat je aangedaan is door anderen, enzovoorts. Je vertelt als het ware het verhaal waaruit blijkt hoe je geworden bent wie je nu bent. Maar de herinneringen die bovenkomen zeggen niet zozeer iets over de feitelijke gebeurtenissen in je leven, maar vooral over de betekenis die je eraan gegeven hebt.

Bijvoorbeeld: als kind ben ik gebeten door een hond. Vertel ik nu vooral over die gemene hond, als bewijs dat honden gevaarlijk zijn? Of vertel ik vooral over die aardige buurvrouw die mij opving, als bewijs dat de meeste mensen deugen? Vertel ik over het probleem, of over hoe het opgelost is? Het hangt af van de betekenis die ik eraan geef.

Betekenis is de bril waardoor ik naar mijn verleden kijk.

Als ik terugkijk op mijn leven wat zie ik dan? Ben ik teleurgesteld omdat ik niet bereikt heb wat ik wilde bereiken? Of ben ik juist trots op wat ik bereikt heb ondanks alle tegenslagen? Het hangt ook af van de stemming die ik op dat moment heb.

Herinneringen aan levensgebeurtenissen kunnen maken dat je teleurstelling voelt, omdat je denkt: als dit of dat mij niet was overkomen, dan had ik mijn droom kunnen waarmaken. Ik wilde grote verhalen vertellen, maar de dingen die in mijn leven gebeurden zaten in de weg. De paradox is natuurlijk dat ik daardoor niet zie dat die gebeurtenissen juist ook het grotere verhaal van mijn leven zijn. Een ander ziet dat waarschijnlijk direct, maar jijzelf ziet het op dat moment niet.

Oefening: Het verhaal van je leven

Neem eens rustig de tijd om terug te denken aan het verhaal van je leven. Neem dan een vel papier en noteer in periodes van vijf jaar in een paar woorden wat de belangrijke gebeurtenissen waren. Denk er niet te lang over na, schrijf gewoon op wat er in je opkomt:

- 0 – 4 jaar:.....
- 5 – 9 jaar:.....
- 10 – 14 jaar:.....
- 15 – 19 jaar:.....
- 20 – 24 jaar:.....
- 25 – 29 jaar:.....
- Enz.

Kijk nu nog eens naar de lijst met levensgebeurtenissen die je gemaakt hebt en vraag jezelf af:

- Wat maakt dat juist deze herinneringen boven komen?
- Welke betekenis heb ik eraan gegeven?
- Welke invloed heeft dat nu nog op mijn leven?

.....

.....

.....

.....



Alleen

*Alleen zijn vind ik heerlijk
Maar eenzaamheid drukt me neer
Nietsdoen is fijn
Maar voor leegte ben ik bang*

*Ik kan niet hier zijn
Maar ook niet daar
Onrust zet me aan
Om hier te blijven*

*Alleen zijn vind ik heerlijk
Maar hoe ontvlucht ik eenzaamheid?
Nietsdoen is fijn
Maar hoe vul ik de leegte?*

*Ik kan niet hier zijn
Maar ook niet daar
Onrust zet me aan
Om hier te blijven*

Innerlijk conflict

Mensen hebben innerlijke conflicten. En ook al ben je jezelf daar niet van bewust, dan herken je misschien wel de onrust die je kunt ervaren wanneer het opspeelt. Bijvoorbeeld wanneer je ergens anders wilt zijn, maar toch blijft waar je bent. Of wanneer je iets wilt veranderen, maar toch blijft doen wat je doet. Het kan je plotseling overvallen of als een zeurend gevoel steeds op de achtergrond aanwezig zijn en zo je stemming beïnvloeden.

Zoals iemand mij vertelde: “Ik voel altijd maar die onrust in mijzelf. Als ik aan het werk ben verlang ik naar vakantie. Maar als ik op mijn vakantiebestemming op het strand lig, denk ik voortdurend aan al het werk dat ik nog moet doen. Wanneer ik met mijn gezin een uitstapje maak, kan ik er maar zelden echt van genieten, want ik twijfel altijd of ik toch niet beter iets anders had kunnen doen dan dit, en dan knaagt die onrust in mij. Ik heb er echt last van, mijn relatie lijdt eronder, maar zo ben ik nu eenmaal en ik kan er niets aan doen.”

De Amerikaanse psychotherapeut en schrijver Alexander Lowen schrijft in zijn boek *Bio-energetica* (Lowen, 1998, p. 210) dat elke karakterstructuur die je als mens kunt hebben een inwendig conflict bevat, omdat er in elke persoonlijkheid behoefte bestaat aan intimiteit en nabijheid en aan zelfexpressie, en dat er een vrees is dat deze behoeften elkaar uitsluiten. Dat conflict leidt tot angst en onrust. Angst omdat je denkt dat je geliefden en je vrienden je zullen afwijzen als je jezelf echt laat zien. En onrust wanneer je jezelf aanpast, omdat je voelt dat je eigenlijk iets anders wilt. Dat kan ertoe leiden dat je als het ware vast komt te zitten, je kiest niet en komt niet tot actie. Maar de innerlijke onrust blijft.

Lowen schrijft: “In dergelijke conflicten zijn er twee tegenovergestelde gevoelens, terwijl elk daarvan de expressie van de ander blokkeert” (Lowen, 1998, p. 225). Hierdoor kom je vast te zitten en dit kan zowel bewust als onbewust zijn.

Je verschillende gevoelens en behoeften komen voort uit verschillende deelaspecten van je persoonlijkheid.

En net zoals een conflict tussen de leden van een familie kan leiden tot grote onrust en pijn, zo geldt dat ook voor een conflict tussen je innerlijke delen. Om de vrede en liefde in jezelf te herstellen is het belangrijk dat je leert om je innerlijke delen te herkennen, te accepteren en te laten samenwerken, zodat ze niet langer tegenover elkaar staan maar samen bijdragen aan jouw eenheid en welzijn.

Oefening: Kennismaking met je innerlijke delen

Denk aan een situatie waarin je tegenstrijdige gevoelens ervaarde. Bijvoorbeeld een situatie waarin je voor jezelf wilde opkomen, maar niet durfde omdat je bang was voor afwijzing. Beschouw dit als twee delen van jezelf en geef die delen een naam.

In dit voorbeeld de strijder en de aanpasser:

Neem twee kaartjes en schrijf op het ene kaartje 'De strijder' en op het andere 'De aanpasser'. Leg die kaartjes op enige afstand van elkaar op de grond. Kijk naar de kaartjes en ga op een ervan staan. Vereenzelvig jezelf met het deel wat bij het kaartje hoort. Dus als je op het kaartje van de strijder staat, stel je dan voor dat je werkelijk die strijder bent. En vraag jezelf dan af: "Welk positief resultaat wil ik bereiken?"

Stap van het kaartje af en kijk er van een afstand even naar.

Stap nu op het andere kaartje, in dit voorbeeld de aanpasser, vereenzelvig je met dat deel en stel ook nu de vraag: "Welk positief resultaat wil ik bereiken?"

Stap van het kaartje af en kijk er van een afstand even naar.
Welke inzichten heb je opgedaan?



Acceptatie

*Tegenover de liefde
Stond de twijfel
Zij spraken met elkaar*

*“Ik heb je lief”
Sprak de liefde
De twijfel luisterde*

*“Ik geloof (je)”
Zei de twijfel
“Maar kan nooit gaan”*

*“Dat is prima”
Glimlachte de liefde
“Ik ook niet”*

Verandering van perspectief

Ik had een gelukkige relatie met een lieve partner die me zei dat ik altijd de enige zou zijn en ik geloofde dat. Toen later bleek dat er toch een ander in het spel kwam, liep onze relatie stuk. Dat deed ontzettend pijn en sinds die ervaring durfde ik me niet meer over te geven aan een ander. Want er is altijd die twijfel en angst dat ik mijzelf opnieuw zal bezeren.

Omdat ik die pijn wil vermijden, geef ik me niet helemaal. Maar als ik op die manier mijn geluk nastreef klamp ik mijzelf vast aan een illusie, want het leven biedt die zekerheid niet.

Door alsmaar vast te houden aan zekerheid bekijk ik elke situatie door de bril van ervaringen uit het verleden. Ik kijk door een filter van angst voor herhaling van oude pijn. Daardoor ontstaat de behoefte om mijzelf in te houden en alles onder controle te houden en dat kost veel energie. Ik verkramp als het ware. Mijn angst voor overgave is daarmee helaas ook angst geworden om lief te hebben. Het tragische daarvan is natuurlijk dat mijn remmingen mij in dezelfde mate beperken om voluit te leven en lief te hebben. Door voortdurende aandacht voor wat ik wil vermijden blijf ik er juist op een negatieve manier mee verbonden en valt het verleden als een schaduw over alles heen.

Op een dag hoorde ik het lied ‘The thorn upon the rose’ van Mary Black¹. Ik vind het hele lied mooi, maar het zijn vooral deze woorden die mij raakten (eigen vertaling):

“Ondanks alle kneuzingen en slagen, voel ik liever toch de doorn dan dat ik nooit een roos zou zien.”

Die woorden hielpen mij om in te zien wat ik aan het doen was. Mijn angst om gekwetst te worden weerhield mij ervan om opnieuw echt liefde te ervaren. Liefde en kwetsbaarheid komen hand in hand.

¹ Mary Black; *The thorn upon the rose*:

Win or lose it's just the same. Tears of joy tears of pain. They're hand in hand they come as one. You'll never see the moon without the promise of the sun. For all the bruises for all the blows. I'd rather feel the thorn than to never see the rose.

Door dit inzicht veranderde mijn perspectief. Mijn verkramping verdween en ik kwam weer met beide benen op de grond te staan. Ik durfde, voorzichtig, mijn hart weer te openen en uit te reiken naar het leven en de liefde. Ik ontken de doorn niet, maar ik aanvaard het risico van pijn. Alleen als ik me laat raken, kan ik de volle schoonheid van de roos ervaren. En soms doet dat ook pijn.

Oefening: Liefhebbende delen

Denk aan een situatie waarin je tegenstrijdige gevoelens ervaarde. Bijvoorbeeld een situatie waarin je met iemand wilde praten, maar niet durfde omdat je bang was voor afwijzing. Beschouw dit als twee delen van jezelf en geef die delen een naam. Bijvoorbeeld: de Contactzoeker en de Contactvermijder (kies zelf passende namen).

Strek beide armen voor je uit, met de handpalmen naar boven. Sluit je ogen en stel je voor dat op je linkerhand het ene deel (bijvoorbeeld contactzoeker) staat en op je rechterhand het andere (bijvoorbeeld contactvermijder). Roep gevoelens van liefde en dankbaarheid in jezelf op en beweeg beide handen langzaam naar elkaar en naar je hart. Stel je voor dat beide delen nu met elkaar samenwerken en in harmonie worden opgenomen in jezelf. Wat komt er in je op?

.....

.....

.....

.....

.....

Inhoud

Aanbevelingen.....	5
Dankwoord.....	7
Inleiding.....	9
Grote verhalen	13
Verhalenvertellers.....	14
Oefening: Het verhaal van je leven.....	15
Alleen.....	17
Innerlijk conflict.....	18
Oefening: Kennismaking met je innerlijke delen.....	19
Acceptatie	21
Verandering van perspectief	22
Oefening: Liefhebbende delen	23
Opnieuw begonnen	25
Ontdek je kracht	26
Oefening: Stoppen en bewust worden	26
Gebroken belofte.....	29
Wederzijdse afhankelijkheid.....	30
Oefening: Bewust ademen	31
Woorden	33
De kracht van woorden.....	34
Oefening: Geboren worden	35
Mijn masker.....	37
Je ware zelf	38
Oefening: Je schaduw ontmoeten.....	40
Alle wijsheid in de wereld helpt mij niet.....	43
Empathie.....	44

Oefening: Stil worden	45
Tot rust gekomen	47
Rust	48
Oefening: Loslaten terwijl je ligt	48
Het is niet het licht in je ogen	51
Liefde.....	52
Oefening: Ontmoeting met de ander	53
Jij	55
Jij en ik	56
Oefening: Uitreiken - hartsademhaling.....	57
In de nacht	59
Wanneer de nacht valt.....	60
Oefening: Verbinden van hart, hoofd en buik	61
Onveilig	63
Verlangen naar veiligheid	64
Oefening: Algemene emotionele balansoefening.....	65
De berg	67
Stop met duwen, dan verdwijnt de weerstand	68
Oefening: Belangrijke waarden in je leven.....	69
Vannacht heb ik van jou gedroomd	71
Het leven is eindig.....	72
Oefening: Tijdreizen in je dromen	73
Rots in de branding.....	75
Tao en de kunst van het zijn.....	76
Oefening: Loslaten terwijl je ligt	77
Onmacht	79
Woorden	80
Oefening: Zonder woorden.....	81
Gisteren.....	83

De haren van mijn dochter	84
Oefening: Liefde geven en ontvangen	85
Bij de Rotte	87
Verstilling	88
Oefening: Verstilling	89
Opnieuw geboren	91
Transformatie	92
Oefening: Toon je emoties	93
Rouw	94
Verlies en rouw	101
Oefening: Vragen bij het verlies van een dierbare	102
Vreemde wereld	105
Vitaal ouder worden	106
Oefening: Modelleren van vitaal oud worden	107
Kind in verwarring	109
Ziekenhuis	110
Oefening: Een brief schrijven aan jezelf	111
Verwarring	113
Verwarring	114
Oefening: Bewustwording van waarneming	115
Wie zegt wat ik niet zeggen kan?	117
Zelfbeschikking	118
Oefening: Compassie	120
Niemand	123
Troosteloos	124
Oefening: Nieuw leven	125
Een nieuw begin	127
Vriendschap	128
Oefening: Een diepgaand gesprek	129

Leven vanuit overvloed	133
Schaarste.....	134
Oefening: Schaarste en overvloed.....	135
Woorden scheiden	137
Liefdesverklaringen	138
Oefening: Liefdevolle vriendelijkheid	139
Diepgevroren gedachten	143
Starheid.....	144
Oefening: Meditatief gezichtspunt.....	145
Drijfzand.....	149
Drijfzand.....	150
Oefening: Aarden.....	151
Ogenblik	153
Spiritualiteit van de zintuigen.....	154
Oefening: Open je zintuigen.....	155
Dementia.....	157
Contact.....	158
Oefening: Verbindend communiceren	159
Het landschap van mijn geheugen	163
Spiritualiteit in het landschap.....	164
Oefening: Wandelen door een levend landschap.....	165
In het verpleeghuis wachtend op de zuster.....	167
Ouderdom	168
Oefening: Reflectie op je hechting	169
Moeder en vader	171
Ouders	172
Oefening: Een brief aan je ouders.....	173
Samen	175
Wandel met me mee	176

Oefening: Mindful wandelen.....	177
Dissociatie.....	179
Terugtrekkende beweging.....	180
Oefening: Opstaan uit dagdromen	181
Voorbij gegaan	183
Herinneringen	184
Oefening: Herinneringen aan overleden geliefden	185
De macht van te	187
De kracht van taal.....	188
Oefening: Je bewust worden van beperkende overtuigingen	189
De oude vrouw.....	191
Vergeestelijken	192
Oefening: Terugkomen op aarde	193
Het ego is zo slecht nog niet.....	195
Verantwoordelijkheid nemen	196
Oefening: Erken je eigen-waarde(n)	197
De stilte in de storm	199
Overweldigend.....	200
Oefening: Inventarisatie van mijn gevoelens van welzijn	201
Thuiskomen	203
Verhuizen.....	204
Oefening: Thuiskomen.....	205
Leven en Dood.....	207
Wie ben ik?	208
Oefening: Je ware gelaat voor je geboorte	209
Registers.....	215
Thema's	215
Verwijzingen	226



Over de auteur

*Harry Vos (1957) is co-auteur van **Briljant samenwerken** en **De helende kracht van je emoties**. Sinds 2010 werkt hij als coach en trainer vanuit Avila coaching aan het bevorderen van welzijn en vitaliteit. Sleutelwoorden daarbij zijn aandacht, bewustwording, persoonlijke groei, communicatie en relaties: 'Ik geloof dat wij mooie mensen zijn die altijd in ontwikkeling zijn.'*



In een maatschappij waarin geluk en succes tot sociale norm verheven lijken te zijn, lopen wij het risico dat we steeds minder goed leren omgaan met de realiteit van het leven. Want het leven bestaat uit veel meer. Mensen raken in hun leven immers ook emotioneel gewond en worden geconfronteerd met teleurstelling en verdriet. Het is belangrijk dat we ook die kanten van het leven zien en ermee leren omgaan. Dan kunnen we er beter zijn voor elkaar en onze aandacht richten op zin en betekenis in het leven. Dit boek helpt daarbij.

Het boek had ook 'De helende kracht van gedichten' kunnen heten. Want als je ervoor open staat kunnen gedichten je gevoel en verbeelding aanspreken en herkenbare ervaringen oproepen. Dat kan het begin van heling zijn.

Wat dit boek bijzonder maakt is dat er verhalen en oefeningen aan de gedichten zijn toegevoegd, zodat je ook echt met de thema's aan de slag kunt gaan. Je leert om dichter bij jezelf en je emoties te komen en een hoopvolle beweging in gang te zetten van vertwijfeling en geslotenheid naar verbondenheid en liefde. Van sociale afstand naar gepast nabij zijn.

"In dit zeer zorgvuldig, met liefde samengestelde boek komt Harry Vos ook echt dichterbij. Dichterbij dan een auteur doorgaans doet."

Peter Dalmeijer, NLP-trainer & systemisch werk

"Wat een mooi boek, echt een geschenk aan de zoekende mens!"

Marleen Derks, psycholoog

