

Dichterbij komen

Kwetsbaar voelen & krachtig zijn

Gedichten, verhalen & oefeningen

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 heling 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 meelezen.

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?

.....

.....

.....

.....