



Loslaten.....

Het is een van de moeilijkste dingen die een mens moet leren.....loslaten. Het wordt snel gezegd: joh... laat het toch los....

Maar als je in zo'n moeilijke situatie zit dan is het allerm minst eenvoudig. Soms zegt men: je móet het loslaten. Maar niets moet. Het zou je leven alleen wat gemakkelijker maken (en soms ook het leven van de mensen

in je omgeving). Maar loslaten doe je niet voor de ander...dat doe je voor jezelf!

Wat zijn onderwerpen waarbij het thema Loslaten aan de orde is? Ik zou zeggen, waarbij eigenlijk niet?

- Als je ruzie hebt met een familielid (of met je kind/ouders) en je hebt geen mogelijkheid om het goed te maken.
- Als je geneigd bent om te controleren wat je partner doet en angstig bent om hem/haar verliezen....
- Als iemand is overleden of op een andere manier uit je leven is en er geen mogelijkheid is tot contactherstel
- Als je een baan niet gekregen hebt die je zou willen.

Eigenlijk bij alles waar je iets niet kunt krijgen wat je eigenlijk zou willen. Soms zijn dat grote dingen, soms ook heel kleine dingen.

En natuurlijk: het is wel wat anders of je een kind niet mag zien, of dat je ruzie hebt met een collega. Als je je kind of kleinkind niet ziet, ben je waarschijnlijk een groot deel van je leven bezig met het leren loslaten. In het begin beheerst het je leven, en ook al begrijp je dat het beter is om los te laten, je **kunt** het niet. Hoe eerder je het leert, hoe fijner je leven is.

Want al dat vasthouden aan de wens die niet vervuld kan worden maakt je nóg ongelukkiger. Je blijft eigenlijk in een soort "rouw" vastzitten. Na een rouwperiode kan de zon echt wel weer gaan schijnen.

Deze themadag is bestemd voor alle mensen die eens willen nadenken over "Loslaten" in welke vorm dan ook.

Ik las een citaat van *Loesje*: **als je loslaat heb je twee handen vrij!**

