

Archeoloog met een mild hart

NABIJ ZIJN BIJ TERUGKIJKEN NAAR VERLIES

ARCHEOLOGIE

*'.. Als ik zin heb (want of ik zin heb,
hoef jij nooit geheel zeker te weten),
kijk ik in de keel van je zwijgen,
wat je allemaal voor je zag,
lees ik in je oogkas,
tot in de kleinste details herinner ik je eraan
waar je afgezien van de dood in het leven op wachtte.*

*Laat me dat niets van je zien,
dat van je over is,
en ik maak er een bos en snelweg van,
vliegveld, gemeenheid, tederheid
en een huis dat verloren ging.*

*Laat me je gedichtje zien
en ik zal je zeggen waarom
het eerder noch later is ontstaan.*

*Nee zeg, je begrijpt me verkeerd.
Houd dat belachelijke papier
met lettertjes bij je.
Voor wat ik wil heb ik genoeg
aan jouw laagje aarde
en al je tijden, tijden her
verschaalde brandlucht.'*

(UIT: 'ARCHEOLOGIE', WYSLAWA SZYMBORSKA)

Je levensverhaal schrijven

Onlangs ben ik veertig geworden. Ik heb ervaren hoe dit een belangrijk moment voor me is, een overgang die gemarkeerd wordt. Meer dan ooit kon ik ervaren dat er meer verantwoordelijkheid groeide. Verantwoordelijkheid voor mijn eigen levensverhaal. Terugkijken en zien wat de voorbije veertig jaar me brachten aan vreugde en verdriet, schuld en onschuld. Dat vind ik lang niet altijd gemakkelijk. Ik kan bombastisch verkondigen nergens spijt van te hebben of dat ik het deed 'met de beste vermogens van toen', maar er is bepaald meer. Terugkijkend kom ik mijn doen, laten en nalaten tegen. En ik kom ook tegen hoe ik mijn levensverhaal ben gaan schrijven en vertellen aan anderen. Ik heb een verhaal gemaakt, zoals we allemaal een verhaal maken waarmee we de wereld tegemoet treden. Maar: is het verhaal dat ik vertel compleet? Welke zaken liet ik mogelijk weg om de pijn van het schuren, gekoppeld aan bijvoorbeeld verlieservaringen, te vermijden?

In elk welkom wordt een afscheid geboren en elke hechting heeft vooraf al de

prijs van het afscheid. Rouw is de bereidheid tot het daadwerkelijk betalen van deze (volle) prijs, het onder ogen komen dat we verliezen hebben geleden en ook het aankijken van ons eigen aandeel. Zo kijken we terug op onze levenslijn en stellen we ons de vraag bij verschillende momenten en gebeurtenissen: heb ik werkelijk afscheid genomen? Heb ik kunnen rouwen, weet ik eigenlijk wel wat dat is, hoe ik dat doe?

‘Ervaart de jongeling die het kind achter zich laat geen verlies? Is er geen verlies voor de man die de bloei van zijn jeugd heeft gekend en nu zijn driften voelt verstarren? Sterft het kind niet in het meisje of de jongen die geslachtsrijp geworden zijn; in het ik en de verantwoordelijkheid die zich aandient?’

(ERNST BLOCH, IN: ‘DAS PRINZIP HOFFNUNG’)

Afscheid nemen, soms jaren later

*Laat me je gedichtje zien
en ik zal je zeggen waarom
het eerder noch later is ontstaan.*

Ik neem je mee in een stuk van het verhaal van Andrea*, midden zestig. Ze heeft contact met me gezocht. Ze verlangt, zo zegt ze, naar de volle vreugde van het leven en het contact met anderen te kunnen ervaren, maar ze weet niet meer zo goed hoe. Ergens onderweg ‘is ze het kwijtgeraakt’. Tijdens onze eerste ontmoeting vraag ik Andrea een tijdslijn te maken vanaf de geboorte tot vandaag. Op de lijn markeert ze met een grote zon belangrijke vreugdevolle momenten. Zo komt bijvoorbeeld het huwelijk met haar man naar voren en de geboorte van hun dochter. De kleine zon is voor kleinere mooie momenten, zoals haar eerste huis en de grote reis die ze door Azië mocht



GC MEYERS | ARCHEOLOGY - RAINBOWS END

maken. Met een groot kruis markeert ze ingrijpende veranderingen en verliezen, zoals de depressie van haar vader, haar ontslag enkele jaren terug en de echtscheiding. Een klein kruis voor onder meer het overlijden van haar oma, toen ze jong was en de vele verhuizingen als gevolg van het werk van haar vader. Het tekenen van de lijn gebeurt in stilte, we luisteren naar muziek van Arvo Pärt op de achtergrond.

In elk welkom wordt een afscheid geboren en elke hechting heeft vooraf al de prijs van het afscheid.

Als de lijn klaar is, vraag ik Andrea te vertellen bij welke veranderingen ze werkelijk, in haar beleving, afscheid heeft kunnen nemen van het oude. Ze ontdekt hoeveel momenten er waren dat ze vaak geen ruimte nam om zich de vraag te stellen wat de verliezen voor haar betekenden. ‘Stilstand is achteruitgang’, zou haar moeder vroeger vaak zeggen. Een boodschap die ze overigens ook op haar werk maar al te vaak hoorde. Het van jongs af aan ‘doorgaan’ maakte dat Andrea het steeds moeilijker begon te vinden om in nieuwe situaties het contact met mensen, zoals

* De naam van Andrea is omwille van de privacy gefingeerd.

vrienden of collega's werkelijk aan te gaan. Dat leverde haar ook gevoelens van eenzaamheid op, terwijl ze toch een groot sociaal netwerk heeft.

*ik kijk in de keel van je zwijgen,
wat je allemaal voor je zag,
ik lees in je oogkas,
tot in de kleinste details herinner ik je
eraan waar je afgezien van de dood in
het leven op wachtte.*

Om op reis te kunnen langs onze levenslijn is het belangrijk dat we *secure bases* ontmoeten: mensen die ons een gevoel van bescherming, veiligheid en zorg verschaffen.

Afscheid nemen en zichzelf toestaan te rouwen lopen als een rode draad door onze sessies. In één ervan staat Andrea tegenover me, ik representeer haar vader. Een steen in ons midden staat symbool voor de depressie die als een sluier over het gezin hing en maakte dat Andrea altijd wat schuchter bleef, voorzichtig om de ander niet tot last te zijn. Andrea neemt de steen en geeft hem langzaam aan haar vader: 'Ik geef aan jou wat van jou is. Lang heb ik deze last meegedragen. Het is te zwaar voor mij.'

In de loop van onze gezamenlijke reis voelt Andrea haar ballast lichter worden. Ze herschrijft haar levensverhaal, het wordt completer. Licht en schaduw komen meer in balans.

Secure bases: archeologen met een open hart

Om op reis te kunnen langs onze levenslijn, of de terugreis te kunnen aan-

vaarden, zoals Andrea, is het belangrijk dat we *secure bases* ontmoeten. Mensen die ons een gevoel van bescherming, veiligheid en zorg verschaffen. Zij kunnen een bron van inspiratie zijn om de uitdaging van het (alsnog) rouwen aan te gaan.

Als we, als medemens, bereid zijn op reis te gaan met mensen die verliezen onder ogen komen, worden we ook geconfronteerd met onze eigen hechttings- en verliesgeschiedenis, onze eigen ervaringen met verlies en onze traditie rond spreken en zwijgen, vermijden of aankijken. Wat we de ander willen bieden, hebben we eerst in de spiegel zelf aan te gaan. We hebben ons zelf dan ook de vraag te stellen wie *secure bases* in ons eigen leven waren. Kunnen wij een *secure base* voor onszelf én de ander zijn? Wat doen wij in het zicht van wat in ons eigen leven onmaakbaar schijnt of blijkt? De *secure base* heeft daarmee iets van een archeoloog: standvastig, zorgvuldig en nieuwsgierig.

*Laat me dat niets van je zien,
dat van je over is,
en ik maak er een bos en snelweg van,
vliegveld, gemeenheid, tederheid
en een huis dat verloren ging.*

Jakob dankt Denise van Geelen-Merks en Leo Wilhelm voor hun waardevolle opmerkingen bij een eerdere versie van dit artikel.

Jakob van Wielink begeleidt met Denise van Geelen – Merks retraites "Persoonlijk verlies in (verdiept) perspectief." Eerste weekend in 2015 is van **vrijdag 17 tot zondag 19 april 2015.**

Informatie:
www.kloosterhuissen.nl

