
SECURE BASES:

Bakens onderweg bij transitie

TEKST: DENISE VAN GEELEN-MERKS EN JAKOB VAN WIELINK

DENISE: 'Het is vrijdagavond. De deelnemers aan de retraite *Persoonlijk verlies in perspectief* druppelen binnen. We beginnen met z'n veertien aan een intensieve reis, die het hele weekend duurt. Spanning is voelbaar in de groep. Ook in mij raast het. Ik kijk naast me. Jakob bladert rustig in een dichtbundel. Een geruststellend beeld voor mij. Het gevoel dat ik kan vertrouwen. Dat hij hierin de leiding neemt en ik rustig kan aankomen. Dat ik de groep van binnen kan verwelkomen. Contact kan maken met het wetende veld dat om ons heen is.'

Zo vanzelfsprekend is het niet altijd geweest. En nog worstel ik af en toe in onze samenwerking. In een spannende situatie plak ik, zonder dat ik het doorheb, de vroegere angst voor straf van mijn vader op Jakob. Ik pas me aan en maak me kleiner, bang om gestraft te worden voor ongehoorzaamheid. Mijn hechtingsbeweging is om me aan te passen zodat de ander niet boos op me wordt. Uit angst dat ik anders weg moet.'

JAKOB: 'Het is juist deze beweging van Denise die mij werkelijk kan irriteren. Als zij niet in haar kracht staat en bevestiging bij mij zoekt, duw ik haar het liefst weg. Het herinnert me, vermoed ik, op een diepere laag aan mijn moeder die zich voor mijn gevoel aan me vast wilde klampen. Ik kon me niet verweren tegen haar claim en slikte mijn woede in. Woede die zich uit in de vorm van irritatie en die ik niet aan mijn moeder wilde (en wil) tonen, richt ik op Denise.'

Als we gegijzeld worden door onze oude hechtingspatronen en onze gestolde rouw (niet genomen rouw als antwoord op een onderbroken hechting), dan kunnen we elkaar nauwelijks bereiken. Het vraagt van ons beiden keer op keer de bereidheid om opnieuw uit te reiken. Voorbij de oude hechtingswonden. Te geloven en te ervaren dat je opnieuw kunt komen.

DENISE: 'Al worstelen we soms op de bovenlaag als gevolg

van onze hechtingsbewegingen, ik voel dat ik op de onderlaag welkom ben bij Jakob. Dat maakt dat ik het steeds opnieuw durf aan te gaan met hem. Hij is voor mij een *secure base*.'

Door in onze samenwerking steeds opnieuw te leren in het uitreiken en verbinden, kunnen we ook een bedding bieden aan de deelnemers van de retraites. Wij vormen voor hen een secure base.

'Een secure base is een persoon, plaats, doel of object dat ons een gevoel van bescherming, veiligheid en zorg verschaft. Het biedt een bron van inspiratie en energie voor uitdaging, onderzoek, het aangaan van risico's en het zoeken van nieuwe uitdagingen.'

GEORGE KOHLRIESER (GRONDLIGGER VAN DE TRANSITIECIRKEL)

De deelnemers komen met vragen die te maken hebben met (ingrijpend) persoonlijk verlies. Onderliggend verlangen is steeds om uit te kunnen reiken en verbinding te maken, juist als de pijn groot is. Zij ervaren hun onmacht in de uitreiking en voelen dan naast de pijn



van het verlies ook de verwonding in de hechting. Dat is de eerste avond sterk waarneembaar. De deelnemers zijn vrijwel zonder uitzondering heel gespannen om te vertellen waarom ze zijn gekomen. Geëmotioneerd en haast beschaamd om te vertellen waar ze mee worstelen. Ontroerd door de getuigen bij het verhaal.

Ieder heeft een symbool meegenomen voor het verlies. Tijdens het vertellen laat de deelnemer zijn symbool aan de anderen zien. Een foto, een beeld, een sieraad, een kaarsje. Juist door de betekenis die het symbool heeft voor de verteller krijgt het zijn waarde. Langzaam vullen deze bronnen van steun, deze secure bases, het midden van de kring. Een zucht van verlichting gaat door de groep als alle verhalen met alle symbolen er zijn en ogen elkaar ontmoeten. We zijn begonnen.

Het eerste contact met de groep is gelegd. We zijn dan meteen aanbeland in het 'Welkom' van de Transitiekring waar we mee werken tijdens het weekend. Over deze Transitiekring meer in de volgende Vuurvogel.

Denise van Geelen-Merks en Jakob van Wielink verzorgen retraites *Persoonlijk verlies in (verdiept) perspectief* en een zesdaagse opleiding *Secure Base Coachen. Professioneel begeleiden bij transitie*. Onlangs van hun hand *Met zoveel liefde heb ik van je gehouden. Woorden bij persoonlijk verlies*. Een boek over de Transitiekring en Secure Bases met tekeningen van Pascalle van Vliet. 🐦
