

Hoe na verlies vernieuwing zich aandient

Samengesteld aan de hand van drie lezingen van Marieke de Vrij:

- *Elk einde vormt een nieuw begin*, Leiden 2006
- *Mens zijn binnen afscheid nemen*, Veldhoven 2006
- *Vernieuwingslust*, Mantinge 2012

Soms zijn we, terugkijkend op ons leven, niet tevreden en vooruitkijkend voelen we ons onzeker. Het borrelt en gist in ons. Er staat iets op doorbreken, iets in ons probeert aan het licht te komen. Een sterke drang tot verandering dient zich aan. In diverse lezingen heeft Marieke aandacht gegeven aan dit proces. Vragen die opkomen zijn: wat laten we achter en wat nemen we mee? Hoe vrij zijn we nieuwe dingen te omarmen? Hoe verhouden we ons tot degenen om ons heen? En, heel belangrijk, hoe kunnen we plezier beleven aan dit avontuur, door Marieke als vernieuwingslust omschreven?

Dit artikel gaat niet in de eerste plaats over wat is geweest, niet speciaal over hoe de toekomst eruit ziet, maar benadrukt het belang van doorleving van het vernieuwingsproces in het heden. Hoe elk einde een nieuw begin vormt als de tijd rijp is. Het voorjaar is misschien bij uitstek de tijd om stil te staan bij wat zich wil ontworstelen aan het verleden als vrucht van ons leven in alle facetten van geboorte, groei en bloei, verwelking en oplossing. Verwonderd om wat er op ieder moment is en benieuwd hoe het nieuwe langzaam vorm aanneemt, in ons, om ons en door ons.

‘Het zijn extra energievragende momenten om vernieuwend verder te kunnen’

De impulsen tot vernieuwing zijn divers en voor ieder zal het zwaartepunt anders liggen. Denk bijvoorbeeld aan het ingrijpende verlies van een geliefde, van werk, gezondheid of financiële zekerheid. Aan rouw, een meestal uitermate pijnlijk proces, heeft Marieke vele lezingen gewijd. Ondanks alle pijn, zo blijkt, dient zich bijna altijd na een lange of kortere periode van verliesverwerking de wens aan het oude achter te laten, nieuwe wegen in te slaan, het roer rigoures om te gooien. Dat is een uiterst cruciaal moment, dat alle aandacht behoeft. Denk ook aan het natuurlijke ontwikkelingsproces van ieder individu; lering is inherent aan het mens zijn. Het is als in de muziek: steeds dienen zich intervallen aan die overbrugd moeten worden. Het zijn extra energievragende momenten om vernieuwend verder te kunnen. Het verlangen naar harmonie zet de toon. En denk vooral aan een vaak vaag gevoel



van onvoldaanheid, het gevoel dat we de opgedane kennis en onze levenservaring nog onvoldoende integreren in het heden. Of het gevoel dat we onze tijd zinvoller hadden kunnen besteden. De wens om uit te groeien boven een beperkt bestaan, waar we innerlijk nog onvolgroeid zijn, staat daarbij voorop.

Wie wil niet leven naar wat zijn hart ingeeft, vanuit de diepste kern? Wie zoekt niet naar aansluiting met anderen op zielsniveau? Het verlangen naar innerlijke aansturing is er, er gehoor aan geven is vaak een ander verhaal. Over dit laatste, over die onvoldaanheid en ook over de ervaring dat verwachtingen illusies bleken, daarover is het moeilijk spreken. Terwijl dit in feite eveneens een verlieservaring is. Een verlies dat zich onderhuids nestelt en steeds opnieuw aandacht vraagt tot het als het ware opgeschoond is. Niet door het te ontkennen of te overschreeuwen, maar door het te aanvaarden en er in alle oprechtheid naar te kijken.

Een zekere mate van voldaanheid daarentegen werkt de impuls tot vernieuwing tegen. Dat we gemakkelijk gewend raken aan de aangename dingen - zonder besef van de tijdelijkheid ervan - wrekt zich zodra verlies zich aandient. De waarde van fijn werk, een partner, van kinderen en voldoende financiële middelen toont zich wrang genoeg vaak pas na het verlies ervan. Verlieservaringen kunnen echter ook een basis leggen voor grotere dankbaarheid voor wat er nog is.

Op de drempel

De drang tot aanpassing is groot. Veelal stevig verankerd in onze jeugd en daarom zo moeilijk los te laten. We handelen vaak naar wat van ons verwacht wordt en vinden het moeilijk authentiek gedrag te vertonen.

Wie spreekt er als het woord 'ik' niet genoemd wordt? Verre-gaande aanpassing geeft grote wonden. Er komt nooit een eind aan pijn als je leeft in het projectieveld van anderen, want waar blijf je dan zelf?

‘Wat klaar is, is klaar’

Een eerste handreiking is om in diepgaand contact te komen en te blijven met het fysieke lichaam en zo zelfbewustzijn te beoefenen. Marieke geeft daar diverse oefeningen voor, die op de website (www.devrijemare.nl) staan beschreven. Spreken over en kijken naar kan in contact met het lichaam beleven worden. Dat op zich is al een eerste stap tot vernieuwing. Niet denken over iets, niet slechts een wens tot iets, maar beleving van binnenuit is een belangrijke voorwaarde.

Vaak ook dragen we het oude en afgewerkte onnodig mee. Met een vol hoofd is het lastig onbevangen een volgende stap te zetten. Wat echter klaar is, is klaar. De opgedane ervaring zal zijn werk doen, buiten onze denkwereld om. De mate van doorleving bepaalt mede de impuls tot vernieuwing, het mes snijdt aan twee kanten.

Een te afwachtende houding kan vernieuwing tegenhouden, de balans vinden tussen initiëren en loslaten is zeker niet eenvoudig. Een flexibele houding ten aanzien van omstandigheden, met loslating van oude patronen, is helpend. Als het riet dat meebuigt

op de wind en weer terugveert. Een ieder staat zelf aan het roer van het eigen veranderingsproces te midden van en samen met anderen die hun eigen levensweg gaan.

Soms hopen we dat we iets van hetgeen we verworven hebben mee kunnen nemen de toekomst in, het liefst samen met gelijkgestemden. Met veel geduld wachten we tot uiteindelijk het moment aanbreekt dat we diep van binnen beseffen dat, als je blijft wachten, het nieuwe zich niet meer kan ontplooiën op de juiste tijd. Er ontstaat als het ware een innerlijke drang om stappen te nemen die horen bij je levensopdracht. Zo voelt het. Ontrouw worden aan jezelf lijkt een groter vergrijp dan te blijven staan waar je bent. Het is vaak een pijnlijk proces en deze weg is een eenzame. Maar:

**‘Wat dient te sterven,
mag mij innerlijk niet langer vasthouden.’**

Zo staat het in Mariekes gedicht ‘Gelouerd rouwen’. En in ‘Afscheid nemen’ dicht zij:

**‘Geen weg te ver om thuis te komen,
in ieder moment.’**

Onthechting

Bij vernieuwing hoort onthechting van wat geweest is. Niet als levensdoel op zich. Het is niet zinvol alles zonder verwerking los te laten met de ijdele hoop dat de ontstane leegte zich gelukzalig vult. Als de tijd voor onthechting rijp is, zal dit zich meerdere malen en op diverse terreinen aandienen.

Het betreft als eerste stap aanvaarding van het feit dat iemand of iets stoffelijk niet meer aanwezig is. Onthecht van de uiterlijkheden die bevestigend werken, kunnen we ons diep in onszelf gewaarworden van een grote onafhankelijkheid, zowel van de omstandigheden als van anderen. Wie anders kan weten wat goed is voor ons dan wijzelf! Bevestiging door anderen kan zelfs een valkuil zijn, hoe welkom en goedbedoeld ook.

Als we in staat zijn - los van ondersteuning en uiterlijke bevestiging - te komen tot acceptatie van een innerlijke staat van niet te weten hoe het verder moet, dan kan er een nieuw proces op gang komen. In de stilte van het niet-weten vult zich de ontstane ruimte met onze eigenheid, los van alle verlies. Het is als het moment van stilstand tussen eb en vloed voordat de beweging zich natuurlijkerwijs weer ontrolt. In dat moment ontstaat iets uit jezelf dat een eigen levensvorm aanneemt. Uit ons geboren en daarom voor ons als zodanig herkenbaar, de vrucht van vele levenservaringen. Het is als een sfeer van voorbijgaande tijden die, in samenhang met wat reeds doorleefd is, iets nieuws creëert. Geestkracht die zich als het ware verstoffelijkt.

Als deze proef is doorstaan, dan kunnen we authentieker het leven tegemoet treden en dienen nieuwe bewegingen zich vanzelfsprekend aan. Onze innerlijke ruimte neemt toe als dit proces meerdere malen wordt doorlopen, en tenslotte wordt het punt bereikt dat we ons niet meer verliezen in wat is geweest, en we ons kunnen ontworstelen aan patronen.

Geen gehechtheid meer aan rouw; het vertrouwen kan ontstaan dat nieuwe dingen ontluiken. Wegen tonen zich, creatieve processen kunnen doorbreken. Wie durft te vernieuwen



ontwikkelt een flexibele geest en hoe flexibeler we zijn hoe gemakkelijker we omgaan met de dingen die zich aandienen: ander werk, nieuwe interesses, inspirerende contacten.

Tips ter ondersteuning

Om een vruchtbare voedingsbodem te kweken zodat het zaad van vernieuwing gemakkelijker kan ontkiemen, zijn er door Marieke enige tips gegeven.

- We kunnen onszelf regelmatig ter overweging de vraag stellen: Waarom wens ik me niet neer te leggen bij de situatie waarin ik ben geplaatst? Dit kan licht werpen op de mate van gehechtheid aan het oude en de mogelijkheid bieden te onderzoeken wat er desgewenst nodig is voor een omslag.

- Al genoemd is: diepgaand contact met het fysieke lichaam. Neem de tijd voor een dagelijkse wandeling, het liefst in de vrije natuur. Bij wandelen loop je als het ware het verleden uit en de toekomst in, bij iedere stap.
- Een warm bad of voetwisselbaden zorgen ervoor dat ons hoofd leger wordt, het denken vermindert.

‘Durf te zijn in het nog niet weten’

- Wacht niet te lang op anderen die mogelijk ook de wens tot vernieuwing koesteren. Wachten is niet gunstig, het geduld wordt vaak te zwaar beproefd en teleurstelling en verwijt liggen op de loer. Zelf creatief vormgeven aan het leven zal het veranderingsproces positief beïnvloeden. Durf te zijn in het nog niet weten.
- Zorg voor voldoende slaap: veel vernieuwing wordt ingeluid in de slaap. Bovendien, als we vermoeid zijn, staan we te weinig open voor impulsen.
- En als laatste: respecteer vooral de eigen mogelijkheden en onmogelijkheden.

Toegewijd aan het proces

Niemand kan zeggen hoe je dat precies doet, vernieuwen. Het zal zeker ook voor ieder mens anders zijn. Verlies maakt kwetsbaar en kwetsbaarheid kan de basis zijn als het openhartig wordt gedragen. Parallel aan verlies ontwikkelen zich dan nieuwe situaties. Het delen van ervaringen met gelijkgestemden verbindt. Niet door veelvuldig spreken, maar door een enkel woord, een gebaar, een blik. Hulp aanvaarden van anderen is niet altijd gemakkelijk.

Tot slot, Marieke nodigt ons uit het leven zelf lief te hebben. Als we de grote levenscyclus aanvaarden en tegelijkertijd het middelpunt van ons eigen heelal zijn, dienen zich kansen te over aan. Het is in het leven mogelijk tegelijk dankbaar te zijn voor de kracht als ook voor de tegenkrachten, voor de kansen maar eveneens voor de weerstand die we ondervinden. Onze inzichten nemen we mee de toekomst in. Vernieuwingslustig!



Door:
Fredy Blom