

Januari 2021



## Rouwverwerking

In drie nieuwsbrieven heb ik tot nu toe aandacht besteed aan de coronacrisis (ik zal ze op de pagina 'artikelen' van de website bij elkaar zetten). Teruglezend zie ik dat ik een antwoord probeer te vinden op twee grote uitdagingen waar de pandemie ons mee confronteert: de noodzaak om bij elkaar uit de buurt te blijven en de beperkingen in onze bewegingsvrijheid. Ik lees er ook verschillende fasen van rouwverwerking in. In het begin is er vooral nog de schok (tarotkaart 'de Toren', maart 2020). Je kunt het niet bevatten en je wilt het liefst ontkennen. Langzaam daalt de onverbiddelijke werkelijkheid neer en wordt een onoverkomelijk gegeven. We leren om ons aan te passen, we zoeken naar manieren om om te gaan met de nieuwe situatie. Dat is moeilijk, want veel van wat van ons gevraagd wordt, voelt tegennatuurlijk aan. Het wringt en het doet pijn. Allerlei onwelkome emoties kunnen naar de oppervlakte komen: weerstand, woede, angst, schuld.

Onze eerste reactie op emoties die we als negatief ervaren, is meestal dat we er zo snel mogelijk vanaf willen komen. Het is als jeuk: je kunt het niet negeren en krabben werkt averechts. Er is geen andere weg dan erkenning en aandacht geven aan de gevoelens die er nu eenmaal zijn. Zolang je ze ontkent en/of naar buiten projecteert, blijf je er mee zitten. Pas als ze er mogen zijn en erkend worden, kunnen ze geheeld worden. Stilstaan bij pijn is misschien wel het moeilijkste dat er is omdat het indruist tegen allerlei mechanismen om onszelf te beschermen.

## De huid als metafoor

Bij dat leren aanvaarden wat er is, heb ik veel steun gehad aan het werk van Jeanne de Bie, zowel haptotherapeut als beeldend kunstenaar. Ik voel me door Jeanne uitgenodigd om te voelen en daarbij pijn, irritatie en angst niet uit de weg te gaan.

Hieronder een object van haar hand, gemaakt van was, papier, karton en wol.



Voor mij is het een beeld van de huid als een orgaan in werking, als een continu doorgaand proces van transformatie en vernieuwing. De opperhuid is schilferig en eigenlijk al dood: het valt er zo van af. Maar van onder af en van binnenuit groeit een nieuwe huid: vers, vitaal en gevoelig.

Met de huid maken we contact: met de ander maar ook met onszelf. Onder de huid is de onzichtbare binnenwereld, erbuiten is de oneindige buitenwereld. Het contact vindt plaats op de grens. We zijn vaak bang om negatieve gevoelens toe te laten uit angst dat ze ons zullen overspoelen. En misschien gebeurt dat ook wel even als je de volle omvang van je pijn gaat voelen. Maar juist dan kan het transformeren! Negatieve gevoelens zijn als gekwetste kinderen die aandacht nodig hebben. Als ze ontkend of weggeduwd worden, zullen ze ondergronds last gaan veroorzaken. Op het moment dat ze gezien en erkend worden, beginnen ze eigenlijk al vanzelf te veranderen. Ze verliezen hun status als lastpost en worden erkend als legitieme delen van onszelf.

Dan is het wél nodig dat je mag voelen wat er is. Daar is veiligheid voor nodig, Terughoudend zijn in je oordelen over jezelf en anderen. Respect hebben voor je eigen en andermans grenzen. Wat we nodig hebben is ons veilig te weten in onze eigen binnenwereld en de vrijheid om onszelf mee te delen aan de buitenwereld. Het contact is de ontmoeting op de grens. Nu we teruggeworpen worden in onze eigen bubbel, gaan we die grens op een nieuwe manier ervaren. De huidige crisis is in veel opzichten een perfecte training in het respecteren van elkaars ruimte.

Hoe vaak komt (kwam) het contact niet verder dan de oppervlakte? Een slappe handdruk, een plichtmatige zoen, allerlei omgangsvormen en beleefdheidsfrases. Ik denk (dacht) vaak dat al die vormen er zijn om het maken van echt contact uit de weg te gaan. In dat opzicht voelt de lockdown als een verademing. In mijn bubbel kan ik mezelf beter voelen, onvermengd en nergens door afgeleid. Ik kan de ander makkelijker bij zichzelf laten en meer ruimte geven om te zijn wie die is. Dan maak ik hopelijk contact met die diepere laag onder de huid, waar het levend is en warm en met wat er van binnenuit uit wil. Dan raak ik aan en word ik aangeraakt op een manier die niet per sé fysiek contact nodig heeft om te kennen en gekend te worden.

Hoe zal het gaan als de beperkingen wegvallen? Gaan we dan helemaal los? Het wordt vast genieten als de energie weer vrijuit mag stromen en we onze huidhonger kunnen stillen. Maar belangrijker dan de 'grote ontlading' lijkt mij nog het verhoogde besef van de waarde van respectvol contact, op de grens, in vrijheid.