





# Hoe tegenwind je verder brengt

Het leven gaat niet altijd zoals je je had voorgesteld. Soms blaast de wind zo hard uit een andere richting, dat je overstag moet. Hoe verander je de stand van de zeilen?

*Juist het accepteren dat je vastzit  
en niet verder kunt,  
brengt een verandering op gang*

**V**rolijk fluitend arriveert de zwerver bij de rivier die hij wil oversteken. De brug blijkt kapot, er ligt geen boot, het water staat te hoog om erdoor te waden. De zwerver overziet de situatie, keert zich om en loopt hetzelfde pad weer terug, net zo vrolijk fluitend als voorheen. Hij heeft niet één maat van zijn liedje gemist. Dat is het ideaalbeeld: als je tegen een hindernis aan loopt, dan pas je je aan. Als het leven iets anders van je wil dan je bedacht had, als de gebeurtenissen je een onverwachte kant op duwen, dan ga je daarin mee en voeg je je sereen in het nieuwe plan. Maar bij de meesten van ons gaat dat niet zo gemakkelijk. Zo'n gedwongen koerswijziging komt dikwijls hard aan. We stoppen met fluiten, we schrikken ervan, we worden boos en opstandig. We vragen ons misschien af: waarom ik?

Grappig genoeg werd ik ziek terwijl ik aan dit artikel werkte. Ziek genoeg om in bed te gaan liggen. Ik hoestte zo rauw dat ik bezorgd werd en naar de dokter ging. Maar het was niets ernstigs, zei deze. Veel mensen hadden dat rond deze tijd van het jaar, en ze klaagden allemaal dat het herstel zo traag verliep. Ook stond mijn horloge stil, het moest opgestuurd worden voor reparatie, zodat ik een paar dagen zonder zat. Dat vond ik wel toepasselijk: ik werd gedwongen om stil te staan, de tijd te stoppen, afspraken af te zeggen, plannetjes op te geven. Zolang ik zwak in mijn bed lag, had ik er vrede mee. Maar toen ik een beetje beter werd, voelde ik een enorme irritatie in me opwellen. Alles was verkeerd. Vooral mijn huis, waar ik zoveel van houd, was in mijn ogen opeens stoffig, bedompt, vol en donker. Ik wilde leegte, ruimte, licht. Je huis staat in het onderbewuste symbool voor jezelf, voor je innerlijk. Net zoals ik een beetje veranderd was door de ziekte, zo moest ook

mijn huis veranderen. Was ik dan van binnen ruimer en lichter geworden? Is ziekte misschien zo'n tik van het leven die je klaarmaakt voor een nieuwe fase?

### **Onvoorstelbare schoonheid**

Je hebt makkelijk praten als je alleen maar flink verkouden bent en weer beter wordt. Bieke Vandekerckhove, een psycholoog van 42, kreeg een ongeneeslijke spierziekte. In haar boek 'De smaak van stilte - Hoe ik bij mezelf ben gaan wonen' schrijft ze dat haar ziekte als een bom was die explodeerde. Alles wat ze meende te weten, waar ze in geloofde, was kapot. Haar wereldbeeld lag aan diggelen. Maar na verloop van tijd begon ze dat als een bevrijding te ervaren. 'Sterker nog, wat eerst pure verschrikking was, bleek later het meest bevrijdende te zijn. Het ineensstorten van al mijn opvattingen betekende voor mij een ommekeer, ingrijpender dan mijn ziekte. In die mate zelfs dat ik bijna durf te zeggen: gelukkig dat die bom ontploft is. Nooit meer wil ik terug in het keurslijf van begrippen. Wat aanvankelijk duizelingwekkend leeg en doods aanvoelde, bleek later al even duizelingwekkend te sprankelen.'

Ze wil het niet romantiseren, schrijft ze: het is óók heel vreselijk om te weten dat ze ongeneeslijk ziek is. Ze vindt het onzin om te beweren dat ziekte en andere tegenslagen zegeningen zouden zijn. Maar toch: 'Nooit heb ik het leven zo intens ervaren als in het jaar dat zogezegd mijn laatste was. Aanvankelijk niet. Aanvankelijk was er pure wanhoop. En die wanhoop is er soms nog. Maar dwars door die wanhoop heen waren er plots momenten van puur geraakt zijn: de geuren na een wegtrekkende regenbui, het gefluister van de bomen, de diepe zachtheid van de vacht van een poesje, het heen en weer wiegen van bloemen op hun stengel, het geluid

van een beekje dat klaterend zijn weg zoekt, de wilde zang van vogels... Toen ik alles als het ware voor het laatst zag, was het alsof ik alles voor het eerst zag. Ik zag de dingen in hun onvoorstelbare, ik zou zelfs zeggen schokkende schoonheid.'

Alsof er een nevel optrekt en het ware leven zich plotseling laat zien. Niet alleen ziekten, maar ook andere soorten van rampspoed kunnen dat effect hebben. Juist in een crisis kun je eerder afzakken naar diepere lagen van jezelf, zegt Sylvia Saakes, auteur van het boek 'De logica van een crisis'. 'Vanuit je ego wil je houvast vinden in de buitenwereld, maar nu merk je dat je in jezelf een draagkracht hebt, een bodem, die je door de meest onzekere en emotionele periodes heen helpt. Je kunt in een laag van 'zijn' komen waarin je leegte voelt en ruimte. Of in een laag van 'essentie': een sterk gevoel van liefde of inzicht.'

In een crisis ben je geneigd om te vechten, te vluchten of verlamd te raken, zegt Saakes. 'Als je dat allemaal niet doet, maar erbij stilstaat, jezelf afstemt op je emoties en daar werkelijk doorheen gaat, dan kun je ontdekken dat je van binnen verandert. Die verandering uit zich ook in je relaties en je kijk op de buitenwereld. In die diepere laag merk je dat er voldoende inzicht, liefde en troost is om je door moeilijke periodes heen te helpen. Er blijkt veel meer in je te zitten dan je wist.'

### **Stilstaan**

Natuurlijk is niet elke klap die het leven uitdeelt zo ingrijpend. Je kunt ook te maken hebben met iets wat je dwarszit, wat de stroom van je leven lijkt te belemmeren, wat je irriteert zoals de schurende kraag van een jas en wat je toch niet een-twee-drie kunt oplossen of veranderen. Je hebt een openluchtfestje georganiseerd, maar het regent die dag. Je hoort dat een collega de promotie maakt



waar jij je zinnen op had gezet. Je staat bepakt en bezakt klaar om op vakantie te gaan, maar het ruitje van je auto blijkt ingetikt. Je hebt ruzie met een vriendin en weet zeker dat jij gelijk hebt - niet zij. De omstandigheden kun je niet veranderen, dus moet je iets in jezelf veranderen om je levensenergie weer te laten stromen. De Fransen hebben er een spreekwoord voor: 'De stand van de wind kun je niet veranderen, maar die van je zeilen wel.' In de tarot wordt dit verbeeld door de kaart van de Gehangene. Een man hangt ondersteboven aan een boom, met zijn voet in een touwlus, en hij heeft een stralenkrans om zijn hoofd. Gedwongen stilstand betekent die kaart, maar de betekenis ervan is lang niet zo negatief als je op het eerste gezicht misschien zou denken. Die stralenkrans is er niet voor niets: hij duidt aan dat je 'verlicht' kunt worden door de stilstand te accepteren. Juist het accepteren dat je vastzit en niet verder kunt, brengt een verandering op gang. Als je toegeeft dat je het niet meer weet, komt er vroeg of laat een oplossing in je op. Je houdt het feest gezellig in je woonkamer. Je beseft dat je misschien wel op zoek moet naar een andere baan. Je gaat een dag later in alle rust op vakantie. Of

je ontdekt dat je vriendschap belangrijker vindt dan gelijk hebben.

### Je ego buitenspel

'We slapen met z'n allen in een kamer, eten bij kaarslicht en vertellen elkaar verhalen,' schreef een Engelse lerares, Anne, in maart van dit jaar vanuit de Japanse stad Sendai. Het is een van de steden die het zwaarst getroffen werden door de aardbeving en de tsunami. 'De sfeer is warm en vriendelijk. Overdag helpen we elkaar de rommel op te ruimen. Als er bij iemand water uit de kraan komt, laat hij dat aan anderen weten, zodat zij jerrycans en ketels kunnen vullen. Niemand rooft, niemand dringt voor. 's Nachts laten mensen hun voordeur open, want dat is veiliger met het oog op naschokken. Je hoort mensen zeggen: 'Zo was het vroeger altijd, toen iedereen elkaar hielp.' Ik geniet van het leven vanuit het essentiële, vanuit onze diepste intuïtie... Onverwacht is ook de schoonheid van de stilte 's nachts. Geen auto's. Ongelooflijk veel sterren. Elke dag ga ik naar mijn huis om te kijken of er alweer elektriciteit is en soms vind ik eten en drinken op de stoep - ik weet niet wie het er heeft neergezet. Mensen vragen aan vreem-

den of ze hulp nodig hebben. Er is echt iets enorms aan de hand hier en ik voel mijn hart wijd opengaan.'

Haar brief circuleerde op internet en sceptici zullen zich afvragen: is dit echt waar? Maar ik geloof het wel. Als je ooit zelf iets heel ergs hebt meegemaakt, ken je dat effect. Het treedt namelijk ook dikwijls op bij 'gewone' sterfgevallen. Alles wat overbodig is, valt weg en er komt een soort gewijde eenvoud voor in de plaats. De tijd lijkt stil te staan en alle ervaringen worden heel intens. Iedereen laat zich van zijn beste kant zien. Het lijkt wel of onze ego's op zulke momenten zo onder de indruk zijn dat ze zich koest houden.

Dat is precies wat er gebeurt als je van het leven een tik krijgt: je ego wordt tijdelijk buitenspel gezet. Dat ego houdt normaal gesproken de teugels in handen en vindt zelf dat het ongelooflijk belangrijk is. Nu wordt het genegeerd of 'overruled'. Ego's houden daar niet van en kunnen gaan mokken, zeuren of kwijnen. Maar iets anders in je, iets diepers, kan opbloeien.

Het is opvallend hoe vaak je van mensen hoort dat ze ooit een diepe crisis in hun leven hebben ervaren en dat dit, achteraf gezien, het beste is wat hun had kunnen overkomen. Een burn-out, een ernstige ziekte, een depressie, een echtscheiding, een ontslag: de wind kwam zó hard van een andere kant dat ze overstag moesten, of ze wilden of niet. Vóór die crisis werkten ze hard, raceten ze door het leven met oogkleppen op, gefixeerd op hun doel. Na die crisis zijn ze rustiger, opener, vrijer en gelukkiger. En ze hebben betere relaties met anderen, want die zijn ze meer gaan waarderen.

### Verlies wordt winst

Soms is een crisis trouwens duidelijk zelfgecreëerd, je 'eigen schuld'. Je hebt niet verstandig >



> geleefd en wordt met de gevolgen geconfronteerd. Je gaat failliet omdat je te veel geld hebt uitgegeven. Of je verliest je partner omdat je ontrouw bent geweest. Hoe heb ik het zo ver kunnen laten komen?, vraag je je verwijdert af. Misschien is hier iets groter aan het werk. 'Het onbewuste streeft er steeds weer naar een onmogelijke situatie te creëren,' schreef de beroemde Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung, 'om het individu te dwingen het beste te geven wat hij heeft... Anders zou je je tevreden stellen met minder, zou je niet volledig zijn, zou je jezelf niet verwezenlijken. Je hebt een onmogelijke situatie nodig, waarin je je eigen wil en je eigen denkvermogen moet opgeven en niets anders kunt doen dan vertrouwen op de onpersoonlijke kracht van groei en ontwikkeling.' Dus zelfs al kun je achteraf heel goed zien hoe je jezelf in de nesten hebt gewerkt, toch is het misschien niet alleen je domme egootje dat hier aan het werk was. Of beter gezegd: je onbewuste wilde je iets duidelijk maken. Diep

vanbinnen wilde je groeien, een nieuw stadium van ontwikkeling verkennen, en in je huidige situatie ging dat niet. Dus moest er iets veranderen - zo niet goedschiks, dan maar kwaadschiks. Nu wordt er een beroep gedaan op je diepste zelf, om weer uit dat dal te komen. Jaren later zul je misschien zeggen: het was een vreselijke tijd, maar ik ben er sterker en wijzer uitgekomen.

Dat effect komt natuurlijk niet meteen. Lijden is onvermijdelijk: zonder pijn kan het nieuwe niet ontstaan, lijkt het wel. Zo is het nu eenmaal hier op aarde, elke geboorte gaat met pijn gepaard. Zoals Sylvia Saakes ook zegt: je moet wel echt door de emoties heen gaan. Ooit interviewde ik een therapeut, Geertje Beckers, die het proces beschreef als een lemniscaat, een liggende acht. 'De ene helft van de lemniscaat is het verlies, de andere is de winst die erop kan volgen. Als je alle kanten van het verlies doorwerkt, de pijn, de boosheid - welke gevoelens er ook zijn - dan voel je op een gegeven moment dat je naar de ande-

re helft van de lemniscaat wordt getrokken. Niet ondanks de pijn, maar dankzij de pijn. Ondanks alles wat je mist, is er ook iets nieuws, iets wat je aan jezelf ontdekt, iets wat je hebt geleerd, een betekenis die je ervaart. Dan wordt verlies winst.' Maar dat kan dus alleen gebeuren als je de hele weg gaat. 'Je hebt ook mensen die meteen roepen: het zal wel een les voor me zijn,' zei Beckers. 'Maar dat is een valkuil. Als je direct naar de andere kant wilt komen, sla je dingen over.' Als je jezelf tot op de bodem van de ervaring laat zinken, veer je weer omhoog. Dat doe je door alles te accepteren wat er op je afkomt, ook je emoties. Je gaat erdoorheen, en daarna kun je ze loslaten. Eigenlijk zeg je met zo'n houding: ik geef het leven toestemming om mij deze tik uit te delen. Ik schrik ervan, ik hoef het niet fijn te vinden, maar ik accepteer het wel. Die toestemming is een kwestie van wijsheid. Want het leven geeft die klappen toch wel, of het nu van jou mag of niet. Mee-groeien, meebewegen, meestromen maakt het makkelijker. En ten slotte worden we dan zoals die zwerver die fluitend bij een rivier aankomt en zich fluitend omdraait als hij niet verder kan. Dan maar een andere weg... 🐦

### Meer lezen?

- \* 'De smaak van stilte - Hoe ik bij mezelf ben gaan wonen', Bieke Vandekerckhove, Ten Have/Lannoo, ISBN 9789059959798
- \* 'De logica van een crisis', Sylvia Saakes, Zwerk, ISBN 9789077478363

TEXST LISETTE THOOFT FOTOGRAFIE CORBIS