

Verandering als rouwproces

Eline van der Meer - Zomerworkshop 2022

Inleiding

Op donderdag 4 maart 2021 leverde ik om twee minuten voor twaalf de presentatie in waarin mijn levenswerk stond: een wetenschappelijke uiteenzetting over lantaarnpalen. De dag erna presenteerde ik mijn bevindingen op de Vrije Universiteit in Amsterdam en nog een paar dagen daarna verscheen een langverwacht bericht in mijn inbox: *“Gefeliciteerd, u hebt uw master of science behaald, we schrijven u uit bij de universiteit.”*

Twee weken erna begon ik met een baan bij de rijksoverheid.

Nog eens twee maanden later, in juni van vorig jaar, vond ik mijn vriend in mijn studio. Aan zijn hangende schouders en ontwijkende blik zag ik het meteen: *“Je bent gekomen om het uit te maken, of niet?”*. We waren drie jaar samen geweest en ik was al vier jaar verliefd op hem. We waren samen naar de andere kant van de wereld verhuisd en weer terug, we hadden meerdere crises overleefd, maar dit keer was dat anders.

Binnen een tijdsbestek van twee maanden was ik ineens niet meer een studente met een stabiele relatie, maar een vrijgezelle werkende vrouw. Wat een verandering!

Vandaag wil ik jullie meenemen in een reis door de vraag: wat doe jij, als verandering je ineens uit evenwicht, in beweging brengt?

Mijn persoonlijke motivatie om dit onderwerp met jullie aan te snijden is tweeledig. Als eerste ervaar ik zelf een snijvlak, een spanning zelfs misschien, bij het onderwerp. ‘Wanneer de verandering iets met jou doet’ - dat klinkt alsof het haaks staat op het moderne idee dat eenieder zelf de regie over zijn/haar leven kan nemen. Dat jij zelf iets met je leven doet. En toch gebeurt het af en toe – je wordt ontslagen, een geliefde wil niet met je verder, er doet iemand zijn intrede in je leven, je leeft ineens tijdens een pandemie, een dierbaar iemand overlijdt.

Allemaal veranderingen die ondanks je eigen regie bij het leven horen. Het andere deel van mijn motivatie is dat ik een nieuwe betekenis kan geven door mijn verhaal op te schrijven en te delen met jullie. Ik kijk er naar uit om mijn verhaal vandaag met jullie te delen.

Het idee ‘verandering als rouwproces’

Ik wil met jullie het idee verkennen van verandering als rouwproces. Dat klinkt deprimerender dan dat het in werkelijkheid hoeft te zijn. Ik ervaar een grote verandering in feite als een van de grote hoopgevende momenten in het leven. Vaak bij het terugkijken en soms al meteen wanneer het begint.

Inhoud/wat kan je verwachten

Eerst wil ik wat meer vertellen over het verband tussen verandering en afscheid nemen. Dan zal ik een stuk eeuwen-theorie bespreken over veranderen. Dan is er ruimte voor een actief moment in de vorm van een mini-gesprek. Vervolgens zal ik meer vertellen over mijn persoonlijke ervaringen. Als laatste wil ik iets vertellen over taalgebruik bij verandering. Dan wil ik nogmaals ruimte maken voor een interactief moment.

Afscheid nemen op verschillende manieren

Wanneer je te maken krijgt met een grote verandering, komt daarmee een stuk afscheid nemen. Dat doen we op drie verschillende niveaus. Als eerste neem je afscheid van een situatie of persoon die nu niet meer is. Ik nam afscheid van de gebouwen van de universiteit, van het overdags geen vast schema volgen, en ik nam afscheid van mijn vriend. Als tweede neem je afscheid van een stukje identiteit dat je ontleent aan de oude situatie of persoon: ik was student, en iemand met een partner. Ik kreeg de nieuwe predicaten ‘full-time werkende’ en ‘vrijgezel’ om toe te voegen aan mijn identiteit. En als laatste neem je afscheid van een stukje van jezelf: gedragingen die je in de oude situatie tot ‘jezelf’ hebt gemaakt. Door een grote verandering zijn we in beweging en hebben we veel keuzes te maken. Ik heb afscheid genomen van de verzameling gedragingen veel dingen op mijn specifieke manier te willen doen. En van de gewoonte eerder ja dan nee te zeggen tegen sociale afspraken. Ik had die beiden tot mijn ‘waarde’ en daarmee tot ‘mezelf’ gemaakt. In de nieuwe situaties waren ze niet meer passend bij mijn eigenlijke waarden. Hierover zal ik later meer vertellen.

Het rouwen om een stukje zelf wat afsterft

Om het idee van rouwen om een stukje zelf waar je afscheid van neemt te verduidelijken, wil ik jullie meenemen in een stuk theorie uit het eleu handboek over gedragingen en verandering. Ik paraphraseer uit het handboek (p.27-39):

“De taal laat ons erin lopen om ons te identificeren met ons gedrag: jij BENT een luiard, de MOORDENAAR heeft bekend. Gelukkig kunnen we deze identificatie weigeren, we kunnen onszelf dan beschouwen als personen. Dan zien wij ons meer als persoon dan als uitvoerder van een bepaald soort gedrag. Door ons respectvol bewust te worden van onze waarde en onze waardigheid als persoon, kunnen we ons gedrag juister inschatten. Bepaald gedrag maakt ons meer mens (‘persoon’) en ander gedrag heeft het omgekeerde effect. Bepaald gedrag is in overeenstemming met onze fundamentele waardigheid en vergroot daarmee onze waarde als persoon. Het verkleint de afstand tussen ons zelf en hetgeen we willen maken van ons leven.”

Eentje die mij zelf vaak opvalt, is ‘ja, maar jij bent van jezelf ook wel gevoelig, fel, erg rationeel, nieuwsgierig, (vul maar in)’. In mijn hoofd corrigeer ik dat vaak naar: ‘jij gedraagt je vaak als nieuwsgierig, fel, etcetera.’

Interactief moment:

Kan jij je een moment herinneren waarop iemand eens jouw gedrag identificeerde met jou als persoon? Wat deed jij daarmee?

Het is juist door de door taal aangeleerde identificatie met ons gedrag, dat wij ons soms ook identificeren met onze gebreken. Verder uit het handboek:

*“Uit ervaring kunnen we afleiden dat er binnen ons tegenstrijdige neigingen bestaan die ons welzijn, ofwel het gedrag in overeenstemming met onze waarde, in de weg staan. We zijn ook gehecht aan deze gebreken en zwakheden. Het zou dus best kunnen dat het opgeven van een van onze gebreken zou overkomen alsof we een deel van onszelf laten afsterven: **ik zou mezelf niet meer zijn als ik niet meer zo driftig, ongeduldig, angstig was.**”*

Niet alleen anderen neigen soms om ons met ons eigen gedrag te identificeren – dat doen wij zelf ook! En niet alleen met onze gedragingen die overeenstemmen met onze waarden. Ook gedragingen die wij minder vinden aan onszelf, zijn soms iets om aan vast te houden.

Dan nu de link met verandering. Eleu leert ons dat de gebeurtenissen van alledag telkens kleine schokjes in ons veroorzaken. Wij worden als het ware in beweging gezet: het is vervolgens aan ons om te kiezen wat wij doen met dat momentum. We kunnen zelf kiezen of we luisteren naar onze gedachten, of we ons uitspreken, of we toenaderen of weglopen. Wanneer er een grootse verandering in ons leven plaatsvindt, kan dat ontwrichtend werken. We zijn als het ware al in beweging, aan het veranderen, eer we het doorhebben. Een verandering doorgaan betekent dat je veel keuzes te maken hebt. Daarom is een grote gebeurtenis die mij uit evenwicht brengt, bij uitstek de gelegenheid om afscheid te nemen van een stukje gedrag wat ik tot ‘mezelf’ heb gemaakt.

Ik vond dat niet gemakkelijk. Sterker, ik ben nog steeds bezig afscheid te nemen.

Mijn afscheid van een stukje gedrag wat ik tot mezelf had gemaakt

Nadat mijn relatie tot een einde was gekomen, had mijn zelfvertrouwen een flinke deuk opgelopen. Er was iemand op aarde die ineens had besloten niet meer met mij oud te willen worden, terwijl dat eerder wel zo leek te zijn? Dan moest er wel iets mis zijn met mij, doolde als hardnekkige gedachte rond in mijn hoofd.

In mijn relatie kwam ik graag voor mijzelf op. Jij werkt dit weekend door? Dan verwacht ik dat je de maandag erna niet naar je vrienden gaat, maar tijd met mij doorbrengt. Jij wilt bami eten? Daar heb ik geen zin in, dus we gaan samen iets anders verzinnen. Het zijn ogenschijnlijk triviale voorbeelden van gedragingen. Tegen mijzelf zei ik tijdens zulke discussies: “Je zal toch niet over je heen laten lopen! Jij bent een sterk persoon, en daar hoort bij dat je opkomt voor wat je vindt.” Ik had het gedrag voor mijzelf op te komen en dingen op mijn eigen manier te willen doen, met als valkuil overheersend gedrag, tot een stukje van mijn persoonlijkheid gemaakt. Wat er eigenlijk gebeurde, is dat mijn gedrag niet overeenkwam met mijn waarde als mens. Mijn waarden als mens in een relatie tot de ander zijn namelijk autonomie, eerlijkheid, een gelijkwaardige behandeling, en openstaan voor een ander. Door alleen mijn gedragingen van autonomie te internaliseren, ervaaarde ik het geven van ruimte aan de andere persoon in die relatie als een bedreiging voor mijn mens-zijn. Maar wat ik eigenlijk deed, was handelen niet in overstemming met mijn eigen waarden.

Ik spring een jaar vooruit. Het is een koude winter die van 2021, maar er is een nieuw iemand in mijn leven die mij warm houdt. In de afgelopen maanden die ik als vrijgezelle werkende vrouw heb doorgebracht heb ik steeds meer ontdekt welk stukje van mijzelf ik wilde laten afsterven met het verlies van mijn vorige relatie. Welk gedrag dat is wordt mij pas écht duidelijk, wanneer mijn nieuwe liefde geen kaas heeft gegeten van vooruit plannen maken. Wanneer ik hem op zondag vraag wanneer we elkaar weer zullen zien in de komende week, antwoordt hij met een voor mij ongelooflijke nonchalance steevast: ‘Geen idee, dat zien we van de week wel, toch?’ Na de derde variatie op dit antwoord, komt de stoom ongeveer uit mijn oren. ‘Maar dan zien wij elkaar toch nooit? Hoe kunnen wij ooit samen zijn als ik niet eens weet wanneer ik deze week op je kan rekenen?’ explodeer ik op een middag. In mijn hoofd maak ik alvast het plan om al mijn avonden die week vol te plannen met afspraken, dat zal hem leren. Zijn reactie heeft nog het meest weg van geamuseerd. Ik zie een lach op zijn gezicht, een troostende hand op mijn schouder. ‘Lieverd, heb je wel door dat we dit al weken zo doen? En dat we elke keer met gemak tijd voor elkaar vinden?’

Dat laat ik even bezinken. Ik heb een keuze te maken. Houd ik vast aan mijn eigen gedrag om plannen ver vooraf vast te leggen en verwacht ik dat mijn omgeving zich aan mij aanpast, of wil ik misschien kiezen voor de mogelijkheid de manier van een ander eens te proberen? Ik kies het tweede. Ik doe de ontdekking dat ik afscheid wil nemen van mijn voorkeur in plangedrag, omdat het niet meer bij mijn nieuwe situatie past. Om jullie niet in spanning te houden: ik heb inmiddels de gewoonte mijn weekdays niet vol te plannen, ik spreek met mijn vriend geregeld op de dag zelf of een dag van tevoren af, en dit bevalt mij prima.

Taalgebruik dat ik mijzelf eigen heb gemaakt in tijden van verandering

Van 'ik ben verdrietig' naar 'ik maak mij verdrietig' en weer terug

Om mijzelf meer kracht en veerkracht te geven, ben ik in de laatste jaren taal gaan gebruiken om orde aan te brengen in de ervaring van chaos die ik soms heb wanneer er iets om mij heen verandert. Daar heeft eleu mij toe geïnspireerd. Toen ik als 23-jarige voor het eerst meeging op zomerworkshop, werd ik geïntroduceerd in iets wat mij tot dan toe onbekend was: het uitdrukken van emoties op een wederkerende manier. 'Ik maak mij verdrietig' met of door iets, in plaats van 'ik ben verdrietig'. Voor mij een eye-opener! Ik ervaarde inderdaad vaak dat door lang over hetzelfde na te denken, of door steeds dezelfde afslag in mijn hoofd te nemen, ik mij verdrietig maakte. En wat een vrijheid gaf het mij door soms te zeggen 'ik maak mij boos' – ineens voelde ik de tijd en ruimte die ik had tussen een boosmakende gedachte en het daadwerkelijk boos voelen.

Wat er in de jaren daarna ook nog steeds in mij was, was de ervaring van chaos wanneer er iets ontwrichtend gebeurde in mijn leven. Ik was bijvoorbeeld al een jaar samen met mijn toenmalige vriend toen hij mij vertelde dat hij van plan was een jaar lang naar Curaçao te verhuizen. Ik weet nog goed dat deze aanstaande verandering in mijn leven, die iemand anders zijn keuze was geweest, mij in beweging zette. Ik zeg het ditmaal bewust op deze passieve manier. Ik weet namelijk nog goed dat ik in de weken erna, me vaak boos en verdrietig voelde zonder dat ik mij bewust was wat daaraan voorafgegaan was. De manier van zeggen "*ik maak mij boos*" paste op die momenten niet bij mijn ervaring. Het voelde alsof ik overspoeld werd met emotie.

Nu leven we een paar jaren verder, en gebruik ik beide manieren om mijn beleving te duiden. Ik kies bewust voor de een of de ander en geef mijzelf daarmee een nieuwe vrijheid. Als ik aan iemand kan uitdrukken waarmee ik mijzelf verdrietig maak, een gedachte of een beeld misschien, dan zeg ik dat op die manier. Wanneer ik mij daar nog niet van bewust ben, gebruik ik de andere zin "*ik ben verdrietig*". Mijn vriend weet inmiddels welk onderscheid ik ermee maak en biedt mij daarin de ruimte. Als ik zeg 'ik ben nu verdrietig', geef ik mezelf toestemming om de emotie te ervaren en te wachten met er verder woorden aan te geven. Als ik zeg "*ik maak mijzelf verdrietig door me te herinneren aan de uitspraak die je net deed*", geef ik mezelf de moed om verder te vertellen waar ik mij al bewust van ben en in het gesprek nog meer te ontdekken. Door de keuze te maken tussen een van de twee, geef ik mijzelf de ruimte om regie te nemen.

Moed

Het vergt moed om te veranderen. Het vergt moed om je ego opzij te zetten en afscheid te nemen van een gedraging die je tot voor kort als onoverkomelijk jezelf zag. Het vergt ook moed om te evalueren of een voorkeursgedraging in een nieuwe situatie nog steeds bij je waarden past.

De steen – Bram Vermeulen

Ik heb een steen verlegd,
in een rivier op aarde.
Het water gaat er anders dan voorheen.
De stroom van een rivier, hou je niet tegen
het water vindt er altijd een weg omheen.
Misschien eens gevuld, door sneeuw en regen,
neemt de rivier m'n kiezel met zich mee.
Om hem, dan glad, en rond gesleten,
te laten rusten in de luwte van de zee.

Ik heb een steen verlegd,
in een rivier op aarde.
Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten.
Ik leverde bewijs van mijn bestaan.
Omdat, door het verleggen van die ene steen,
de stroom nooit meer dezelfde weg zal gaan.