

Viering 'Verbinden is loslaten is verbinden'

Kristin Vanschoubroek

21 oktober 2007

In de viering van vandaag staan we stil bij verbinden en loslaten. Het zijn de twee polen waarrond een mensenleven zich afspeelt. Zonder verbinding kunnen we niet leven en zijn we gedoemd tot ondraaglijke eenzaamheid. Zonder loslaten kunnen we ook niet leven, want om te groeien en ruimte te maken voor het nieuwe moeten we het oude loslaten.

Dat wij hier samenzijn is een teken van ons verlangen naar verbondenheid, verbondenheid met onszelf, verbondenheid met de ander en verbondenheid met de bron.

Ieder van jullie zit hier met een eigen verhaal, een eigen geschiedenis van verbondenheid en gemis aan verbondenheid. Een ervaring van verbondenheid geeft veel vreugde. Een mens kan zich zo gelukkig voelen als hij zich verbonden weet. Diep menselijk geluk situeert zich in het authentieke gevoel van 'wij samen'.

Als mensen voor elkaar kiezen in een relatie, als ouders kinderen krijgen, als je je diep begrepen voelt door een ander, ... zijn dat diepe gelukservaringen. Maar je kan ook verbondenheid ervaren door heel kleine dingen. Het kan je plots overvallen via een stukje muziek, een glimlach van een voorbijganger, ...

Een ervaring van afgescheidenheid, van er niet bijhoren, of van een afwijzing of een breuk is daarentegen een bron van diep lijden. Ook het gevoel niet begrepen te worden, niemand te hebben bij wie je kan thuiskomen, knaagt aan een mens en valt zwaar.

Voorals je geen verbinding voelt met mensen met wie je in een dicht verband staat, zoals je partner of je kinderen, je ouders of je broers en zussen, je vrienden is het vaak heel moeilijk om dit te aanvaarden en een plaats te geven. Zeggen dat je hen dan maar moet loslaten is te simpel. Vooraleer we dat kunnen, zullen we eerst vele wegen naar verbinding proberen te bewandelen.

We kunnen zeggen dat we maar mens worden dankzij de verbinding met een ander. Pas als ik mij kan toetsen aan een ander kom ik op het spoor wie ik ben. Meer nog: ik kan slechts mijzelf worden door de erkenning, de bevestiging van de ander. Zonder die erkenning en bevestiging kan ik eigenlijk niet bestaan. Ik kan misschien biologisch bestaan, ik kan misschien wel overleven, maar ik kan niet echt leven. Eén van mijn leermeesters, Nand Cuvelier, zei: "Erkenning is voor de mens even noodzakelijk als zuurstof voor het bloed."

Inderdaad, zolang er niemand is die bevestigt wat je zegt of doet, zolang het niet erkend wordt, kan wat je innerlijk weet of voelt geen echte werkbare realiteit worden. Je blijft dan zweven of hangen in onzekerheid en twijfel. Je voelt je eenzaam en afgescheiden. Verbondenheid tussen mensen ontstaat door erkenning. Er is zoveel eenzaamheid bij mensen omdat onze relaties vaak strijdtonelen zijn waar ieder het eigen gelijk beschermt en verdedigt.

Ik wil graag een voorbeeld geven vanuit een partnerrelatie.

Een vrouw zegt aan haar partner dat ze verdriet heeft omdat hij haar niet begrijpt en omdat hij geen aandacht heeft voor haar. De man hoort wat zijn vrouw zegt, maar ontkent het en zegt dat hij haar wel aandacht geeft en haar wel begrijpt en dat hij zo zijn best doet om haar gelukkig te maken. Zij voelt zich opnieuw onbegrepen en weerlegt wat hij zegt of ze wendt zich van haar partner af. Deze twee mensen, hoe goed zij het ook bedoelen, vinden elkaar niet. Ze zitten in het gevecht van 'wie heeft hier gelijk?'. Er is geen verbinding en ze blijven beiden in een relationele eenzaamheid zitten. Verbinding tussen hen kan maar ontstaan wanneer ze erin slagen op een open, vrije manier naar elkaar te luisteren en kunnen loskomen van de eigen gedachten en gevoelens.

Mensen zijn vaak heel bang om de eigen gedachten en gevoelens los te laten. Soms hebben ze zich er zodanig mee geïdentificeerd dat het lijkt alsof ze niet meer zouden bestaan wanneer ze die zouden loslaten. Ze zijn als het ware hun gedachten en gevoelens geworden, ze vallen er helemaal mee samen. Dat maakt hen onvrij. Mensen zeggen vaak: "Ja, ik ben nu eenmaal een gevoelstype, ik kan er niets aan doen." Of omgekeerd: "Ik ben nu eenmaal heel rationeel." Vaak is dat een uiting van hun onmacht om zich vrij te maken van hun gevoelens of hun gedachten. Bevrijding daarvan, innerlijke vrijheid is nochtans een hoog goed.

Stel dat de partner van daarnet aan zijn vrouw zou zeggen: "Je hebt verdriet omdat je je niet begrepen voelt door mij en geen aandacht krijgt. Vertel eens, waar voel je je niet in begrepen en waar zou je graag aandacht voor krijgen?" Op dat moment laat hij zijn eigen gedachte en zijn eigen gevoel, zijn verdedigingsmechanisme van 'ik begrijp je wel en ik doe zo mijn best' los. Hij kan dan in een ruimte komen voorbij de eigen gedachten en gevoelens. Dat is essentieel voor verbinding. Als hij dat kan, geeft hij ruimte aan de ander. Daardoor is er kans dat er een nieuwe dynamiek ontstaat. Wederzijdsheid ontstaat wanneer de vrouw op haar beurt met dezelfde openheid en onbevangenheid aan de man vraagt wat hij bedoelt als hij zegt haar aandacht te geven en zijn best te doen om haar gelukkig te maken.

Hoe meer wij onszelf, wat we denken en wat we voelen, kunnen loslaten, hoe dieper we ons met een ander kunnen verbinden. Verbinden en loslaten, loslaten en verbinden: ze kunnen niet zonder elkaar. Het is een paradox, maar in die paradox zit vruchtbaarheid.

Eenvoudig is het echter niet. Vaak gaat het bij het verlangen naar verbinding en bij het missen van verbinding om zeer wezenlijke verlangens en die zijn niet gemakkelijk los te laten.

Keren we terug naar het koppel. De vrouw spreekt zich uit en ze voelt doorheen het gesprek dat haar verlangen naar begrip en aandacht een diepere laag raakt, een diepere pijn. Ze voelt zich namelijk niet meer geliefd. Ze mist de liefde en de affectie van haar man. Dat kwetst de man diep. Nu voelt hij zich echt terechtgewezen en afgewezen. In zijn beleving zit zijn liefde en genegenheid voor zijn vrouw in zijn werk, in het inkomen dat hij verschaft, in zijn bekommernis voor het gezin en in zijn dienstbaarheid. Hij voelt zich daarin al erg onder druk staan en de verlangens van zijn vrouw komen bedreigend op hem over.

De man kan geen onderscheid maken tussen enerzijds de verlangens van zijn vrouw erkennen en anderzijds zijn beperkingen en onmacht toegeven. Dus wijst hij op zijn beurt de verlangens van zijn vrouw af.

Wat nu? Moet de vrouw haar verlangen naar liefde en genegenheid loslaten?

Als ze dat doet, is de kans op bitterheid en cynisme groot, wat zich vaak zal uiten in 'reclameren' of 'zagen'. Het is veeleer de inlossing van die verlangens door haar man, die ze moet loslaten. De vrouw zal moeten leren haar verlangens te erkennen bij zichzelf én ze recht te doen, maar tegelijk trachten de inlossing ervan niet van haar man af te dwingen. Dat is niet gemakkelijk.

Om dat te kunnen zal de vrouw haar pijn en haar gemis moeten erkennen. Het zal haar helpen als er iemand is die haar zegt: "Ik begrijp dat het heel zwaar is om dat wat je zo diep verlangt te moeten missen in je relatie. Je staat voor een heel zware opdracht." Uit die erkenning kan de vrouw kracht putten. Zonder de erkenning van haar pijn en gemis is de kans groot dat de vrouw emotioneel afhankelijk blijft van haar man. Precies door de erkenning krijgen haar pijn en haar gemis bestaansgrond. Ze kunnen nu een deel van haar worden. Van daaruit kan ze de kracht vinden om op zoek te gaan naar wat haar vervult. Ze kan emotioneel onafhankelijker worden, haar eigen weg gaan en mensen zoeken waar ze zich goed bij voelt en bij wie ze zichzelf kan zijn. Ze kan op zoek gaan naar activiteiten die haar vervulling geven en waardoor ze iets kan betekenen voor mensen. De aandacht, de liefde en de genegenheid waar ze zo naar verlangde, kan ze nu vinden bij gelijkgezinden. Op die manier kan een nieuwe wereld opengaan en kan ze de smaak proeven van de rijkdom van een groeiproces.

Zo kan de druk verdwijnen die deze vrouw bij haar man legde. Als de vrouw zichzelf ruimte geeft, kan ze ook aan haar man ruimte geven om te zijn wie hij is. Het gebeurt dat die man dan benieuwd wordt naar het nieuwe leven van zijn vrouw. Op die manier kunnen zaadjes voor een nieuwe verbinding worden gelegd.

De pijn is daarmee niet weg en er is niet altijd een oplossing gekomen voor hun gebrek aan aansluiting en verbinding, maar ze zijn zich ervan bewust geworden en ze kunnen ermee leven of geleidelijk aan leren ermee te leven.

Soms echter is de pijn van het gemis te diep en kunnen of willen mensen er niet verder mee leven en besluiten ze om de partnerrelatie los te laten of een andere vorm te geven. Deze tijd biedt stilaan de mogelijkheid aan mensen om in vrijheid te zoeken naar een passende vorm. Het gebeurt dat mensen zich opnieuw dieper verbonden voelen eens ze uit elkaar zijn gegaan en het leven niet meer moeten delen. Vaak is het zo dat ze dan pas de ruimte hebben om echt zichzelf te worden en zich dieper te verbinden met wie ze in wezen zijn.

Een mens kan maar echt groeien vanuit het zien en aanvaarden wat er is, niet vanuit wat hij zou willen dat er is.

Ik gaf een voorbeeld vertrekkend vanuit een vrouw. Maar even goed kan je een gelijkaardig proces zien, vertrekkend bij een man. Ik denk aan een man die verlangt naar bevestiging en erkenning door zijn vrouw. Hij is heel actief in het beroepsleven, doet zijn werk met hart en ziel en is daarnaast ook sterk maatschappelijk geëngageerd en lid van talrijke verenigingen. Hij bloeit op als hij tussen mensen is. Zijn vrouw interesseert zich weinig in datgene wat haar man zo passioneert. Zij is tevreden met haar job en haar gezin en heeft geen nood aan buitenhuisactiviteiten of andere ontmoetingen. Zij ziet de drukte van haar man als een last en liefst wordt ze met rust gelaten. Ook seksualiteit hoeft voor haar niet meer en ervaart ze eerder als een bedreiging.

Ook hier zal de man zijn verlangens naar erkenning, lichamelijke nabijheid en seksualiteit niet als een recht kunnen opeisen. Ook hij zal door de pijn van het gemis moeten gaan. Ook zijn pijn zal moeten gezien en erkend worden. Ook hij zal moeten leren accepteren wat is.

Dat wil zeggen dat hij zal moeten trachten niet langer te vechten tegen zijn vrouw, maar de situatie zal moeten leren aanvaarden, en daarmee ook alle gevoelens die met deze situatie gepaard gaan. Deze gevoelens kunnen net als de golven van de zee met regelmaat terugkomen, maar ook hier kan de man vertrouwd mee worden en ze leren als een loutering te doorstaan. Als hij zijn pijn doorleeft, kan hij in een diepere verbinding komen met zichzelf.

Zo wordt wat iemand moest loslaten en wat eens een ondraaglijke pijn was stilaan humus voor nieuw leven.

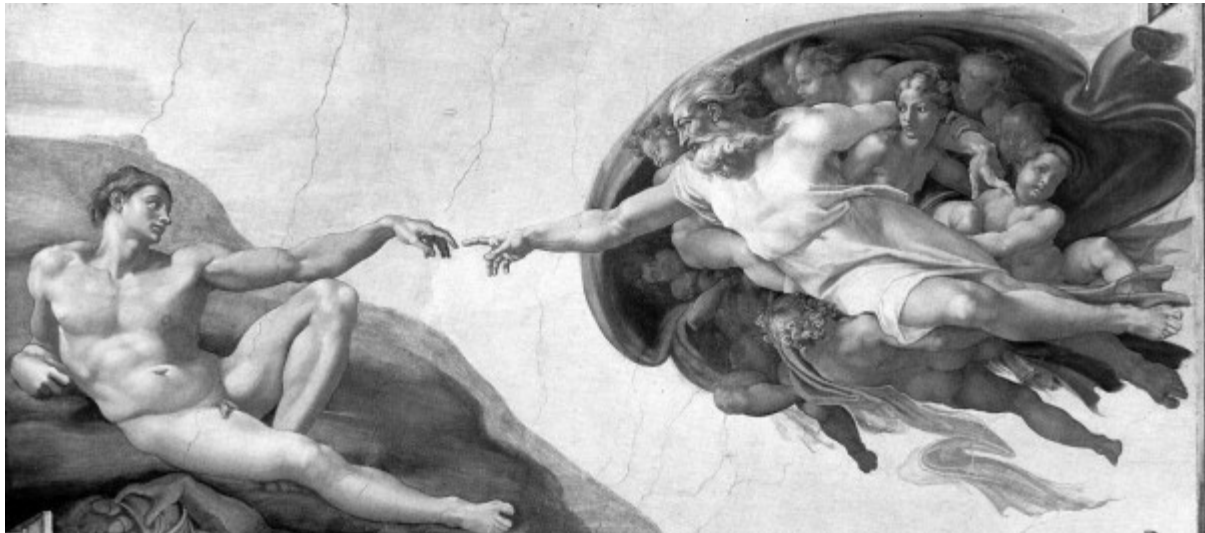
Er kunnen nog zoveel situaties zijn waarbij mensen geroepen worden om los te laten of waar ze door de gang van het leven ertoe gedwongen worden. Ik denk aan situaties waarbij je kinderen een andere weg gaan dan diegene die jij voor hen had gewenst. Dat is soms heel moeilijk. Ook hier geldt dat we de eigen verlangens, de eigen verwachtingen moeten loslaten om open te komen voor wat de kinderen zelf denken en voelen en hoe zijzelf het leven zien.

Ik denk ook aan kinderen die zo diep verlangen naar liefdevolle ouders, ouders die hen begrijpen. Het is vaak een grote pijn om te voelen dat je niet van je ouders of van één van je ouders houdt. Het doet pijn als je moeder of je vader niet de moeder of de vader zijn die jij voor jezelf had gewenst. Vaak is het pas nadat je eigen lijden daarin is gezien dat je stilaan tot acceptatie komt en je ouders kan loslaten en laten zijn wie ze zijn.

Er zijn zoveel verlangens van mensen: verlangen naar een partner, verlangen naar kinderen, verlangen naar een vervullend werk. Het kan heel zwaar zijn als deze verlangens niet worden ingevuld. Sommige mensen worden zo diep getroffen. Het is een geluk als ze de hulp en de aandacht van anderen krijgen om hier doorheen te komen. Alleen red je het vaak niet.

Het kan lang duren voor je ziet dat wat je overkomt deel uitmaakt van een groter plan of dat wat net niet gebeurt de basis kan worden voor een diepere zijnsgrond.

Kader Abdolah verwoordt het heel mooi: "Verlies is niet het einde van alles, maar het einde van een bepaalde manier van denken. Wie ergens valt, staat ergens anders weer op. Dat is de wet van het leven."



Nu kom ik bij de afbeelding die we hebben gekozen voor deze viering. Het tafereel heet 'De schepping van Adam' en het is een werk van Michelangelo. De energieke, dynamische, vliegende God raakt Adam aan, die tot leven komt en zich opricht. Deze scheppingsdaad is een ultieme daad van de verbinding van God met de mens. Uit God worden wij geboren, zijn wij ontstaan. Ik noem dat volgens de christelijke traditie 'God', maar je kan het ook de bron noemen, de oorsprong, het scheppingsprincipe, datgene waaruit wij zijn ontstaan.

Bij ons ontstaan worden wij losgelaten. Ook dat wordt hier afgebeeld. Als je goed naar het schilderij kijkt, zie je dat de vingers elkaar niet raken. Ze reiken wel naar elkaar. God en de mens komen los van elkaar te staan. De hand van God laat de hand van Adam los. Of de hand van Adam laat de hand van God los. Vanuit de eenheid komen we met ons ontstaan, met onze geboorte in de afgescheidenheid. En precies deze scheiding, de ruimte tussen God en mens geeft ons de ruimte en de vrijheid om eigen keuzes te maken.

De mens is vrij, maar al gauw voelt hij ook zijn eenzaamheid. Daarom gaat hij op zoek naar de wereld en naar de medemens met wie hij zich leert verbinden. Daardoor geeft hij zin aan zijn leven en kan hij zijn eenzaamheid opheffen.

Op sommige momenten kan een niet te stillen gevoel van heimwee ons overvallen, een melancholie, een onbestemdheid, een wegwijzer naar de dimensie van eenheid die we verloren hebben en waar onze ziel naar hunkert.

En soms op momenten van diepe verbinding, diepe verlatenheid of eenzaamheid herinneren we ons weer onze oorsprong, onze goddelijke natuur, de eenheid waaruit we zijn ontstaan en waar we ondanks alles en dankzij alles en met alles kunnen in thuishouden.

Het doet me denken aan een fragment uit een boek over het leven van Franciscus, waarmee ik graag wil eindigen.

"Waar ga je naartoe?" vroegen we hem.

"Naar de bergen," antwoordde hij.

"Om wat te doen?" zeiden wij.

"Om hem te ontmoeten die mij aangeraakt heeft."

En Franciscus vertrok omgord en geschoeid de bergen in.