

Bijkomstige schoonheid

WILLEMIJN BESSEM

In deze column zijn mediums Henk Jan Akse en Willemijn Bessem afwisselend aan het woord. Deze maand: Willemijn Bessem, die onder meer als trancemedium stemmen van gene zijde vertolkt.

Er zijn vele situaties waardoor je in een proces van rouw terecht kunt komen. Voorbeelden zijn het overlijden van een dierbare of het verlies van werk, gezondheid, financiële zekerheid, een lange relatie of een goede vriend. Er komen allerlei gevoelens naar boven die normaal zijn in zulke situaties. Maar wanneer het de eerste keer is, weet je niet wat je overkomt. Alsof een storm je bekende leven totaal omverblaast. Er is weinig controle meer over gevoelens of gedachten en alle houvast lijkt te zijn verdwenen. Je kan een dwingende neiging krijgen om vooral die verdrietige, wanhopige gevoelens te analyseren, te fixen of te onderdrukken door naar afleiding te zoeken. Telkens weer merk je echter dat de gevoelens van 'niet-weten' en het onvermogen te kunnen genieten zoals je vroeger deed, niet zomaar verdwijnen.

‘Naast een diep verlies, komt je óók altijd een gift toe’

OVERGEVEN

Ondanks het voorgaande: naast een diep verlies, komt je óók altijd een gift toe. In de recente film *Collateral Beauty* wordt dit als 'een bijkomende of secundaire schoonheid' omschreven. De magische bijkomstigheid om zelfs tijdens zo'n intense periode, liefde en schoonheid te kunnen ervaren. Ik ontmoet veel mensen die in zo'n situatie geraken en stel ze ten eerste gerust door meer inzicht te geven in de verschillende fases van rouw. En natuurlijk helpt het als je mensen kunt aangeven hoe ze een rustig ritme van leven kunnen scheppen in deze kwetsbare fase. En hen verzekert dat ze niet bang hoeven te zijn dat ze gek worden omdat deze gevoelens zo onbekend zijn. Dat het heel normaal is dat je een tijd de zon niet meer kan zien schijnen of dat je niet meer kan genieten van dingen die je eerder heel

leuk vond. Dat je gedachten op hol kunnen slaan en je je totaal reddeloos kan voelen, om je het volgende moment zorgen te maken over van alles en nog wat. Dat je op een punt komt dat je niet anders kan dan je overgeven aan wat je beleeft en je geen energie meer hebt om te vluchten of te strijden.

MILDHEID & MEDEDOGEN

Het gaat er dan ook niet om het onafwendbare te willen omzeilen, maar meer om stil te durven staan en je te openen, midden in de meest verdrietige situaties. Op zulke momenten kan de bijkomstige schoonheid zich laten zien in de vorm van spontane gevoelens van diepe rust of vertrouwen. Je kijkt naar de lucht en ziet een vorm van een hart verschijnen in de wolken... Je komt ergens binnen en het lievelingslied van je overleden vriend wordt gedraaid, op de dag van zijn verjaardag... Je wordt gebeld door iemand die jou inspireert om de volgende stappen in je leven te maken... Je ontvangt berichten van vrienden die met alle liefde aan je denken... Je beslist dat je van nu af aan je dromen niet meer wilt uitstellen. Zo wil je ook meer tijd geven aan oprecht liefhebben, omdat je ziet dat het leven zó voorbij kan zijn. Je kunt overweldigd worden door dankbaarheid voor eenieder die met geduld met je kan meeleven. Ook kan het zijn dat je gevoel van mededogen groeit voor mensen die je vroeger veroordeelde omdat ze hun leven niet meer op orde konden houden na een dramatische verandering. Je kiest voor mildheid voor jezelf en de ander. Een houding die we allemaal zo nodig hebben, willen we in harmonie kunnen leven.

Er kunnen, tot slot, nieuwe interesses ontstaan en de betekenis van het leven kan zich verdiepen. Langzaam geef je alle oordelen op die je nog steeds naar beneden halen en kies je ervoor om jezelf te mogen zijn in vreugde, maar ook in verdriet. En dit alles in het kader van de bijkomstige schoonheid na een diep gevoeld verlies.