

Levensdraad...

Heb je weleens gepunnikt? Vast wel. Toen je jong was kreeg je een klosje, met wat spijkertjes erop. Je draaide een wolletje om die spijkertjes. Met een haaknaald of een klein puntig stokje haalde je de steken over de spijkertjes en draaide er een nieuwe draad omheen. Door het gat van het klosje ontstond dan een rond breisel van allerlei kleurtjes dat onderaan uitkwam.

Een metafoor voor ons leven. Zijn we niet allemaal bij elkaar te punniken? Met aantrekkelijke activiteiten, vriendschappen? We zoeken mooie kleurtjes op en de slag. Onze ouders leerden ons daar veel over. Ze allerlei dingen waardoor ons leven kleur en fleur sommige mensen ging dat niet zo. Er zijn mensen bij donker zijn of eentonig grijs. De draden die erop gelegd zijn door ouders of anderen maakten dat het punniken moeizaam werd en het resultaat somber of saai. Het dekbed van je afgooien en aan de dag beginnen is dan moeilijk. Een aantal van deze mensen komen in de hulpverlening terecht of je komt hen tegen in pastoraat.



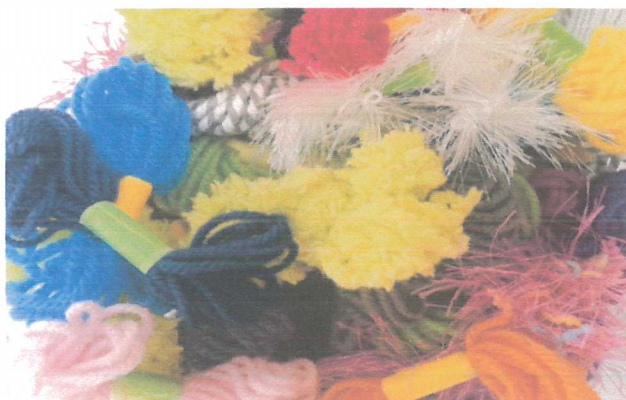
er op den duur

bezig om ons leven lekker eten, goede gaan enthousiast aan voorzagen veelal in kreeg. Maar voor wie de kleuren



Wat we dan gaan proberen is mee te punniken of eens een kleurige draad aan te reiken. Ga maar eens punniken met geel aan een donker stuk. Hoe lang duurt het niet voordat er een stukje geel te zien is in het breisel? Hebben we wel de geschikte draden voor de betreffende man of vrouw? Beschikken we over genoeg kennis? Genoeg talenten? Genoeg inzicht? En die man of vrouw vraagt zich ook af: waarom blijft het zolang donker voordat er wat licht komt? Voordat ik wat vreugde kan voelen? Voordat ik de dag met moed en hoop durf te beginnen?

In Klaagliederen 3 gaat het over wanhoop en hoop. In vers 22 en 23 staat: 'Zijn ontferming kent geen grenzen. Elke morgen schenkt Hij nieuwe weldaden.' Alle mogelijke kleuren levensdraad biedt onze Vader uit de hemel ons aan. We mogen er zoveel uit kiezen en gebruiken voor ons leven, en dat van anderen, als we maar willen. Er is voorraad genoeg. Hij schenkt elke morgen 'nieuwe' weldaden. Hij is de Schepper en maakt iets uit niets. We zijn niet vastgeklonken aan onze geschiedenis. We mogen putten uit Zijn schatten. Met verwachting dat alles zich op den duur zal vernieuwen door Zijn scheppende kracht. Is dat niet een goede reden om 's morgens op te staan?



De toekomst als kleur opleggen

Ere wie ere toekomt. Het idee, de uitvoering en de hiervoor gegeven toelichting, dat komt allemaal bij Jannie vandaan. Werken met beelden is haar bijzonder eigen. Op mij heeft haar creativiteit vaak een aanstekelijk effect. Zo benut ik deze beeldspraak geregeld in mijn werk. Dan zet ik in een therapieessie een grote glazen vaas op tafel, gevuld met tientallen strengen gekleurde wol. Met behulp van drie punnik-voorbeelden geef ik wat uitleg en spits het dan toe op deze vraag: *Met welke kleur wil je de komende tijd verder?*

Dat geeft te denken. Waar ik natuurlijk ook op hoop. Want ja, hoe kijkt mijn gesprekspartner naar de tijd die voor hem ligt? En welke betekenis geeft hij aan de kleur van zijn keuze? Iemands beleving, gemoedsstemming blijkt er vaak goed mee getroffen.

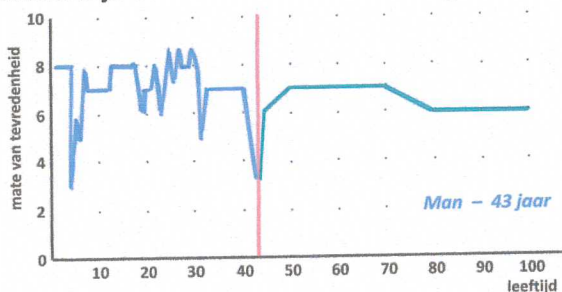
Sinds een tijdje houd ik bij welke strengen zoal meegenomen worden. Om een indruk te geven legde ik de keuzes van de laatste 6 personen bijeen voor de foto hiernaast. Uiteraard verschillen de verhalen van ieder van hen, maar iets van verwachting, van – soms voorzichtige – hoop is het gemeenschappelijke erin. De afgelopen jaren heb ik nog niet mee gemaakt, dat een zwarte streng uit de vaas werd gehaald; een kleur die associaties oproept met wanhoop, rouw, gebrek aan uitzicht. Ook het paars hiernaast had voor de vrouw die het koos niet de lading van inkeer, lijden, strijd, ze pakt het omdat “deze kleur echt bij me hoort. Ik hoop dat ik in de komende tijd me weer meer thuis ga voelen in mijn eigen lichaam.”

Als de ander zo woorden kan geven aan haar kijk op de nabije toekomst, dan hebben we iets bereikt. In de weken erna kan het accent van onze gesprekken dan komen te liggen op het inhoud en vorm geven aan die toekomst. Tenminste, voor zover dat van jezelf als mens afhangt...



Levensverhaal en levenslijn

Sommige gesprekspartners krijgen de smaak te pakken na bovenstaande interventie en willen meer. Hun behoefte om het eigen levensverhaal goed in beeld te krijgen bracht mij tot een bepaalde werkwijze. In de kern draait dat om gericht terugkijken op wat geweest is. Plus een poging wagen om 5 jaar vooruit te kijken naar zaken of gebeurtenissen die iemand verwacht of waar hij op hoopt. Naast uitwerkingen in de vorm van brieven, verhalen, schetsen, mails, dagboekfragmenten en gesprekken daarover, komt er uiteindelijk ook een soort samenvatting in de vorm van een grafiek. Ik heb 2 voorbeelden overgetekend.



Wat zie je? Naast de leeftijd op de horizontale as worden de rapportcijfers die iemand geeft aan bepaalde jaren afgezet met de verticale as. Dan gaat het om de mate van tevredenheid over het effect van genomen beslissingen. De invloed van bepalende gebeurtenissen, zowel positief als negatief, dat oogt als het silhouet van een grillige bergketen. Ieders leven kent pieken en dalen, dat wordt wel zichtbaar. Tegelijk is dit knap ingewikkelde materie. De consequenties van besluiten op gebied van opleiding, werk, relaties, levensbeschouwing. En ook het

omgaan met negatieve gebeurtenissen zoals een conflict, sterfgeval, breuk... op de een of andere manier beïnvloedt dat de tevredenheid met je leven maar hoe precies? Er is weinig systematiek te ontdekken.

Als ik de 12 grafieken die ik bewaarde overzie zijn er wel 2 aspecten die allen gemeenschappelijk hebben.

1^e - Bij iedereen vond het werken aan de opdracht plaats in een periode die ze als dieptepunt beleefden. De 43-jarige man gaf een 3 als rapportcijfer in het jaar dat wij elkaar leerden kennen. Terwijl die vrouw van 53 jaar het leven al enkele jaren als crisistijd ervoer.

2^e - Onafhankelijk van elkaar schetsen alle 12 de toekomstlijnen omhoog. Kennelijk leefde ieder tijdens het werken aan de opdracht met de verwachting, dat de toekomst er beter uit zou gaan zien.

Hebben ze daarin gelijk gekregen? Van deze man en vrouw, die ik beide in 2011 meemaakte, weet ik dat inmiddels. Nu, 6 jaar verderop in de tijd, is zijn verwachting uitgekomen: hij geeft deze periode een dikke 7 als rapportcijfer. Met haar gaat het zelfs veel beter dan ze toen verwachtte: het is nu in haar beleving geen 3,5 maar ruim voldoende. Mooi!

Hoe dat met die 10 anderen is? Ik hoop het ooit te weten te komen. Want ja, zo'n opgaande lijn, dat gun je iedereen.

Wat is er mooier dan dat het leven een gezonde kleur krijgt?

