



(Her)ontdekken van je roeping door secure bases bij verlies

Victor Strecher verloor zijn negentienjarige dochter Julia door een aandoening aan haar hart. Zwaar aangeslagen door dit verlies, vond hij nieuwe betekenis in een klassiek filosofisch inzicht dat zijn waarde tot op vandaag heeft behouden: “Stel je een medicijn voor waarvan bewezen is dat het je leven met jaren verlengt, het risico op hartaanvallen verkleint, [...] je overdag helpt ontspannen en ’s nachts beter laat slapen [...]. De uitvinders van dit medicijn zouden Nobelprijzen ontvangen. Maar het is geen medicijn. Het is je *purpose*” (Strecher, 2016). Stel je nu eens voor, als het vinden van je purpose en daarvan uit gaan leven dit effect heeft, wat zou er dan gebeuren wanneer je zou gaan leven vanuit je roeping?

We parafraseren Strecher graag: “Stel je een medicijn voor waarvan bewezen is dat het rouw heelt. Maar het is geen medicijn. Het heeft voordelen die nog verder gaan dan leven vanuit je purpose. Het is je roeping. Het komt door je (opnieuw) te verbinden met *secure bases*”.

Gebaseerd op de hechtingstheorie van John Bowlby en Mary Ainsworth beschrijven wij ‘secure bases’ als “bronnen waardoor we ons welkom voelen en die ons inspireren en aanmoedigen om in verbinding de uitdagingen die het leven biedt aan te gaan.”

Steven was een hardwerkende, praktisch ingestelde verkoopmanager van een lokale vestiging van een grote witgoedwinkelketen. Zijn wereld bestond uit omzet en winst gedurende de dag, terwijl hij zijn vrije tijd doorbracht met zijn vrouw Carolien en hun dochter Lily, en met sporten. Steven had een nuchtere benadering van zaken doen, zoals hij zelf altijd zei. Hun sociale leven liet hij over aan zijn vrouw. Toen Carolien ziek werd, kwam Steven op voor hem onbekend terrein, met de zorg voor een jonge dochter thuis, terwijl hij het werk tussen de bezoeken van het ziekenhuis probeerde in te passen. Carolien herstelde niet en overleed binnen enkele weken. Steven ging er bijna aan onderdoor. Hij deed zijn uiterste best, maar hij kon het niet verdragen wanneer zijn dochter om haar moeder huilde, terwijl hij zijn vrouw miste. Harder werk leverde een uitvlucht en hij maakte lange dagen. Het putte hem echter ook verder uit en thuis kon hij steeds slechter omgaan met de behoeften van zijn dochter.

Onze roeping leven: zijn en doen in verbinding

Roeping komt als thema voor op de Transitiecirkel (Figuur 1), waarop de cyclische thema's zijn weerge-

geven die van belang zijn in de voortdurende stroom van het aangaan en beëindigen van verbindingen op je levensreis (Van Wielink et al., 2017, 2020).



Figuur 1. De Transitiecirkel (© Jakob van Wielink en Leo Wilhelm)

Je levensreis begint zo met het eerste contact en welkom bij je geboorte en loopt door tot het laatste afscheid dat je ooit te nemen hebt. In de hechting – zowel in je jonge jaren als in je latere leven – ontwikkel je je veerkracht en stelt verbinding je in staat om (in kwetsbaarheid) intimiteit vorm te geven. De Transitiecirkel laat zien dat verlies en afscheid de mogelijkheid openen voor de rouw en integratie die noodzakelijk zijn om betekenis te geven aan de relaties die je hebt en had (met je secure bases). Je kunt niet werkelijk welkom heten als je geen afscheid nam, je niet verbinden aan (nieuwe) secure bases als verliezen niet betekenisvol geïntegreerd werden in je leven.

Je roeping leven vormt een krachtige combinatie van wie je bent in je kern (je identiteit) en wat je ‘hebt te’ doen in dit leven; de unieke bijdrage die je mag leveren aan de wereld. Het is ook een dans tussen zijn en doen. Roeping is daarmee voor ons niet noodzakelijk een religieus begrip, wel een transcendent begrip, omdat het je in de bijdrage die

44

je wilt leveren, overstijgt. Door je roeping te leven, manifesteer je betekenis in alle aspecten van je leven: persoonlijk, professioneel, maatschappelijk en organisatorisch. Je roeping vinden, stelt je in staat om meer jezelf te worden, om te leven en te werken volgens je diepste waarden. Om authentiek te zijn. Dichter bij wie je bedoeld bent te zijn, in alle verschillende rollen die je vervult. Je roeping vergezelt je altijd, ongeacht of je je ervan bewust bent of niet. Door woorden en stem te geven aan je roeping, ben je in staat om bewust keuzes te maken gebaseerd op je roeping.

Doordat hij zelf zijn vader op jonge leeftijd had verloren, had Steven altijd geworsteld met zijn eigen rol als ouder. Maar hij had Carolien, die hier een natuurlijke aanleg voor leek te hebben, altijd naast zich gehad. En Steven had een bijzondere band met zijn schoonvader, die hem het vertrouwen gaf dat hij zelf miste. Als alleenstaande ouder vroeg Steven dan ook zijn schoonouders om hulp. Hoewel ze zelf rouwden om het verlies van hun dochter, hielpen ze waar ze konden. Met de praktische zaken eenmaal geregeld, kon Steven zelf ook aan zijn rouw toekomen.

Je roeping leven kost niets. Maar het komt wel met een prijs: door gehoor te geven aan je roeping, kun je je niet langer verschuilen voor de verantwoordelijkheid om een waarachtig leven te leiden. Waarbij je trouw bent aan je overtuigingen. Niet alleen trouw aan wie je gehecht bent, maar ook aan wie je verbonden bent, en met een oprechte intentie om je te verbinden aan mensen die je ontmoet en aan plekken en doelen die je tegenkomt. Je roeping leven is dan ook geen eenvoudige opgave. Het is een taak die je alleen kunt volbrengen met de veiligheid en de aanmoediging van je secure bases.

Roeping en keuze

De veiligheid die secure bases je verschaffen bestaat

uit beschikbaar en aanwezig zijn. Aan de ene kant bieden ze caring, door hulp en steun te bieden. Tegelijkertijd bieden ze daring door je aan te moedigen en te inspireren je eigen verwachtingen te overtreffen in de keuzes die je in je leven maakt. Wanneer je beseft dat je altijd vrijheid van keuze hebt, helpt je roeping om te toetsen of deze keuzes bijdragen aan het zijn van de beste versie van jezelf.

Steven had geen last van zelfmedelijden. Maar hij voelde zich geamputeerd, zoals hij het noemde, omdat Carolien altijd zorg had gedragen voor de sociale kant van hun leven. Steven had moeite om zich aan te passen en zijn weg te vinden. Verbijsterd door de enorme steun die door de gemeenschap geboden werd, wist hij zich geen houding te geven bij zoveel vriendelijkheid. Zijn schoonvader Tom, een voormalig marineofficier, merkte Stevens ongemak en nam hem mee op een trip naar de bergen. Nadat ze urenlang samen in stilte gelopen hadden, overnachtten de twee mannen uiteindelijk bij een klein stroompje. Terwijl ze de zon onder zagen gaan achter de omringende bergtoppen, begon Tom als eerste te praten. Hij vergeleek het verdwijnen van het daglicht met het duister dat hij in zijn leven ervoer na het overlijden van zijn dochter Carolien. Voor het eerst bekende hij hoe wanhopig hij eigenlijk was. En hij vertelde Steven dat hij ook simpelweg weigerde om toe te geven aan gevoelens van zinloosheid. Door te helpen zorgen voor hun kleindochter Lily, op een manier die Carolien gewild zou hebben, hadden Tom en zijn vrouw nieuwe betekenis gevonden. Tom drong er bij Steven op aan zijn gevoelens te uiten en voor het eerst, doordat hij tot rust kwam in die prachtige omgeving, lukte het Steven om zich kwetsbaar op te stellen. Hij erkende zich hulpeloos te voelen bij het opvoeden van zijn dochter en hij vertelde over zijn moeite om zich te verbinden aan andere mensen en hun hulp toe te laten.

Roeping en beproeving

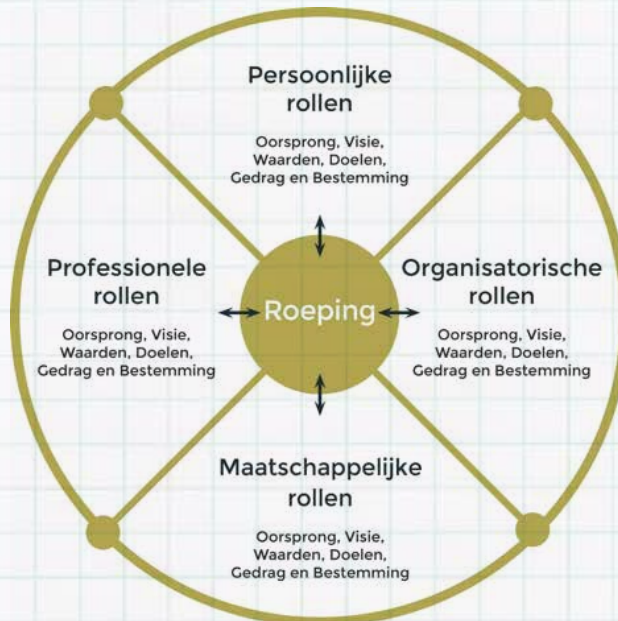
Ingrijpende verliezen stellen je op de proef. Verlies van dierbaren, maar ook levenstransities zoals het verlies van perspectief, dromen of ambities die voor je van betekenis zijn, raken je ten diepste. De dualiteit van rouw, waarbij het verlies zich soms overweldigend opdringt, terwijl je tegelijkertijd probeert overeind te blijven in een wereld die niet stopt met draaien, daagt rouw je uit het verlies in je levensverhaal te integreren. Rouw vraagt je daarbovenop, in vol besef van je verlies, om je roeping nog meer dan daarvoor te leven. Door in rouw uit te reiken naar je secure bases, voor steun en troost, en ook voor de ondersteuning en de uitdaging om niet slechts door te gaan, maar zelfs verder te reiken, kun je het verlies en daarmee jezelf transformeren. Precies in je diepste beproeving ligt de ware test van je roeping. Dat is waar je de inspiratie vindt voor de betekenis van je echte bijdrage aan de wereld. Secure bases helpen je – door dialoog – een op groei gerichte *mindset* te ontwikkelen en je vermogen om je *mind's eye* bewust te richten op aspecten die helpen

bij het opnieuw toekennen van betekenis. In het herontdekken van je roeping en het je er opnieuw mee verbinden na ingrijpende gebeurtenissen, ligt de mogelijkheid van groei na verlies besloten.

Tom luisterde en liet de stilte zijn werk doen. Hoe langer Tom stil bleef, hoe meer Steven praatte, met de sterren en de omringende pieken als getuigen. Diep in de nacht wenste Steven Tom welterusten en merkte met een warme glimlach op dat het hun slechts een flinke tocht de bergen in had gekost om het ongemak van het praten over hun gevoelens te overwinnen. Stel dat Steven de bergen mee naar huis zou nemen, ter ondersteuning van zijn nieuwe zelfvertrouwen?

Roeping en rollen

Je roeping werkt als een fundament onder de diversiteit aan rollen die je vervult in de verschillende



Figuur 2. Roeping en rollen (© Jakob van Wielink. Mede geïnspireerd op George Kohlrieser en Nick Craig)

aspecten van je leven (Figuur 2). Het vormt de kern van al die rollen. Wanneer je verschil ervaart in je roeping, afhankelijk van een bepaald domein, dan heb je je ware roeping nog niet gevonden (Craig, 2020). Je roeping is een en hetzelfde, en werkt onafhankelijk van het domein en onveranderlijk door in alle verschillende rollen die je vervult. Het toont je authenticiteit in elk ervan. Je bewust worden van je roeping helpt je om je rollen beter te vervullen en nieuwe rollen in nog onontgonnen domeinen kunnen zich erdoor aandienen.

Steven zat de hele nacht buiten, terwijl hij over Toms woorden nadacht. Hij bemerkte dat hij zich nu op dit moment meer met Carolien verbonden voelde dan sinds lange tijd het geval was geweest. Terwijl hij oude gesprekken met Carolien in gedachten afspeelde, voelde hij innerlijke rust en kwamen er steeds meer van haar woorden bij hem naar boven. Ze werden ook zijn woorden en hij voelde zich steeds zekerder dat hij de kloof die hij zo vaak voelde met andere mensen kon overbruggen. Hij zwoer een plechtige eed aan Carolien om haar te eren door haar betrokken en liefdevolle benadering van anderen op zijn eigen manier voort te zetten. Een diepe vrede daalde over hem neer en hij kreeg een helder beeld waarin hij zichzelf niet alleen op zijn gemak zag met andere mensen, maar ook in staat om hen te steunen wanneer zij het moeilijk hadden. Toen Tom wakker werd, zat Steven al klaar om terug te keren als een betere versie van zichzelf, er naar verlangend om de inzichten die deze nacht in de bergen hem had gegeven in de praktijk te brengen.

Roeping in begeleiding

Door de thema's van de Transitiecirkel te gebruiken in de gesprekken met je cliënten, verken je hun levenstransities met hen. Je wordt uitgenodigd om als secure base met hen mee te reizen op hun persoon-

lijke reis door de wildernis en verlatenheid van de bergen, bossen en stromen van hun verlies en rouw. Door je caring en daring steun je hen in het (her)ontdekken van hun roeping en het zich er opnieuw mee verbinden. Door zich opnieuw te verbinden met hun roeping kunnen je cliënten zich ook opnieuw verbinden aan betekenisvolle anderen in hun leven, hun bestaande rollen beter en diepgaander vervullen en nieuwe rollen verkennen in tot dan toe onontgonnen domeinen.

In de daaropvolgende weken en maanden begonnen mensen de verandering bij Steven te merken. Aan de ene kant leek de verandering niet zo groot. Hij was nog steeds dezelfde hardwerkende, praktisch ingestelde marketingmanager. Maar geen moeite was hem te veel om bij te dragen aan succes van anderen, hij besteedde aan iedereen ruimhartig en oprecht aandacht en hij zorgde ervoor dat hij regelmatig vrij nam om tijd met Lily door te brengen. Toen Steven uiteindelijk, nog wat aarzelend, het lokale buurtcentrum benaderde met het aanbod om als vrijwilliger een sportprogramma op te zetten voor kinderen die zonder vader opgroeien, merkte de begeleider op hoeveel van de geest van Carolien merkbaar was geworden bij Steven.

In het begeleiden van je cliënten kun je dan zelf ook niet om het beantwoorden van de vragen heen: Wat is mijn roeping? Hoe leef ik mijn roeping? Hoe verbind ik mijzelf met secure bases? In welk domein heb ik nog een extra rol te spelen om recht te doen aan mijn roeping? We wensen je een waarde- en betekenisvolle reis toe, waarvan we overtuigd zijn dat die je diepe voldoening zal brengen.

Referenties

- Craig, N. (2020). *Leiden vanuit Purpose: Met focus en vertrouwen mogelijk maken wat nodig is*. Heeze: Circle Publishing.

- Strecher, V.J. (2016). *Life on purpose: How Living for What Matters Most Changes Everything*. Londen: HarperCollins.
- Wielink, J.P.J. van, Fiddelaers-Jaspers, R., & Wilhelm, L. (2020). *Taal van Transitie. Je roeping als leider in een wereld van verandering*. Heeze: Circle Publishing.
- Wielink, J.P.J. van, Wilhelm, L., & Geelen-Merks, D.W. van (2017). *Professioneel begeleiden bij verlies*. Amsterdam: Boom.

Jakob van Wielink & Leo Wilhelm

Jakob van Wielink begeleidt als vriend en vader bij het vinden en leven van roeping op weg naar heling. Hij is een internationaal executive coach, rouwcounsellor en trainer in leiderschap. Jakob is partner bij De School voor Transitie en verbonden aan het Portland Institute for Loss and Transition in de Verenigde Staten.

Leo Wilhelm begeleidt mensen als gids naar de top van hun berg, zodat ze succes kunnen ervaren, vieren en delen. Leo is leidinggevende en executive coach bij de overheid. Hij is tevens rouwbegeleider en als adviseur verbonden aan De School voor Transitie.

www.deschoolvoortransitie.nl