

### **Mens, kom tevoorschijn**

Vanaf onze geboorte tot en met onze dood komen we in aanraking met een schier oneindige reeks gewenste en ongewenste levensveranderingen. Hoe ontdekken en ontwikkelen we de veerkracht die nodig is om ons leven vol te leven, onze unieke bijdrage te blijven leveren, onze roeping vorm te geven binnen voortdurende verandering?

In een reeks interviews gaan Klaartje van Gasteren, Marnix Reijmerink en Jakob van Wielink in gesprek met bekende internationale denkers die allen laten zien dat in het ontdekken en herkennen van onze kwetsbaarheid ook de weg naar ons talent en potentieel ligt. Verhalen van mensen die tevoorschijn zijn gekomen en die de lezer uitnodigen en uitdagen datzelfde te doen.

In dit interview vertelt Robert A. Neimeyer over leiderschap en het vormgeven van transitie. De huidige tijd daagt ons uit om ons eigen ongemak onder ogen te komen en om onze neiging ons te richten op bevrediging van kortetermijnbehoeften. Leiderschap op elk niveau vraagt de bereidheid ons harnas af te leggen en in gesprek te gaan zodat harten zich openen, nieuwe ideeën ontstaan en energie (weer) gaat stromen. Zo wordt werkelijke verandering, groot en klein, mogelijk.



*In gesprek met Bob Neimeyer  
over transitie in tijden van crisis*

# Leg je harnas af. Geef je over aan het niet-weten

Robert (Bob) A. Neimeyer is emeritus hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Memphis (Verenigde Staten). Hij geldt internationaal als een van de grootste autoriteiten op het gebied van betekenisgeving bij ingrijpende verliezen en is oprichter van het Portland Institute for Loss and Transition. We zijn zelf diepgaand beïnvloed door zijn werk en meer nog door zijn persoonlijkheid. Een man die openhartig en kwetsbaar deelt over hoe zijn eigen levenservaringen hem vormden en vormen en daarin velen voorgaat.

**Auteurs:** Klaartje van Gasteren, Marnix Reijmerink & Jakob van Wielink

*Het verleden en het heden verwelken –  
ik heb ze gevuld, geleegd.  
En ga verder met het vullen van mijn  
volgende plooi van de toekomst.*

*Luisteraar daarboven! Wat heb je mij  
toe te vertrouwen?*

*Kijk me aan terwijl ik de zachte glans  
van de avond opsnuif,  
(Zeg het me eerlijk, niemand anders  
hoort je, en ik blijf maar een minuut  
langer.)*

*Spreek ik mezelf tegen?  
Goed dan, ik spreek mezelf tegen,  
(Ik ben groot, ik ben een menigte.)*

Uit: *Song of Myself*, Part 51 – Walt  
Whitman (1819-1892)

We spreken Bob Neimeyer op het moment dat de wereld te maken heeft met de tweede golf van de coronacrisis; een tijd waarin de levens van mensen opnieuw onder druk staan. “2020 is in alle opzichten anders dan 2019. De wereld is veranderd en wij moeten mee, of we dat nu willen of niet”, zegt Neimeyer. “Maar de vraag is of we in staat zijn om in dit tempo mee te veranderen.” Deze crisis vraagt op vele fronten een tegennatuurlijke beweging van ons.

## Verbind je om transitie vorm te geven

“Veel van ons gedrag is een poging om onszelf te verdedigen en te beschermen tegen ongemakkelijke situaties, gevoelens en emoties. We proberen de angst die we voelen als gevolg van confrontatie met datgene dat we niet kunnen controleren, van ons af te schudden”, deelt Neimeyer met ons. Dit vergt veel van eenieder en we zien dan ook dat veel mensen te maken hebben met een zekere moeheid of zelfs uitputting door

deze gezondheidscrisis, merkt hij op. "Het vraagt nederigheid en bescheidenheid om het niet-weten en het feit dat we niet alles kunnen controleren onder ogen te zien en te omarmen."

Neimeyer omschrijft bescheidenheid als het vermogen om ons als gelijke op te stellen en nieuwsgierig te zijn naar hoe een ander de wereld ervaart en beziet. Het is de bereidheid om onze eigen waarheid ondergeschikt te maken aan een grotere waarheid die als belofte in de ontmoeting met een ander besloten ligt.

Hij legt uit hoe we op een bepaalde manier eigenlijk altijd in het verleden leven. Onze eerdere ervaringen en lessen die we daaruit getrokken hebben, kleuren onze communicatie en interpretatie in het heden. Dat bemoeilijkt de zoektocht naar die grotere waarheid die als een belofte op ons ligt te wachten. Het is daarom een uitdaging om de snelheid waarmee de wereld om ons heen verandert, bij te benen. En als we het niet meer kunnen bijbenen en we het gevoel hebben grip en controle te verliezen, ontstaat de neiging om – door het ongemak dat eruit voortvloeit – ons brein, onze ogen en oren te sluiten en als het ware naar binnen te bewegen en uit contact te gaan.

Precies dit is het moment waarop transitie stagneert. Het moment waarop we niet meer in staat zijn de verandering te integreren in ons leven. Transitie wordt mogelijk door in gesprek te blijven met anderen over het niet-weten en te accepteren dat we de waarheid niet in pacht hebben. "We hebben geen controle over de werkelijkheid, maar kunnen haar samen met anderen wel beïnvloeden. In contact met anderen zijn we in staat om de nieuwe omstandigheden in ons leven te verweven waardoor we in vrijheid ons oog op de toekomst kunnen richten.



### Over Bob Neimeyer...

Robert A. Neimeyer is emeritus hoogleraar bij de faculteit Psychologie aan de Universiteit van Memphis. Hij heeft een actieve klinische praktijk in Portland. Hij heeft tal van boeken gepubliceerd, waaronder *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice* en *Constructivist Psychotherapy*. Hij is ook de redacteur van *Death Studies* en was voorzitter van de Association for Death Education and Counseling (ADEC) en voorzitter van de International Work Group on Death, Dying and Reavement.

### Focus op de lange termijn

De huidige gezondheidscrisis doet een groot beroep op onze veerkracht. Er ontstaat een neiging om een zeker ongeduld aan de dag te leggen. We willen sneller van deze situatie af dan de werkelijkheid toestaat. Dit is niet vreemd aangezien er in ons een diepgevorte behoeft zit die opspelt wanneer we met een crisis worden geconfronteerd: de werkelijke pijn die de verandering bij ons oproept, gaan we liever uit de weg dan

dat we hem vol aankijken en doorleven. We proberen onze bestaande werkelijkheid in stand te houden en doen er alles aan om alles bij het oude te laten, om zo de pijn van de verandering niet te hoeven voelen. "Onze neiging om te focussen op de korte termijn en de voordelen die we daaruit halen, weerhoudt ons ervan om de verliezen onder ogen te zien die voortkomen uit onze gerichtheid op de korte termijn. Om in de realiteit te stappen, hebben we ons geconstrueerde verhaal van de toekomst los te laten. De vraag is of we bereid zijn deze pandemie aan te grijpen als een kans om onze kijk op hoe we leven diepgaand te veranderen. "Het is een uitdaging om onze behoeften op korte termijn uit te stellen en datgene te doen wat nodig is op langere termijn.

### **Maak de oplossing groter dan jezelf**

Het vraagt ander leiderschap, op kleine en grote schaal, om hierin een verandering te brengen. In die nieuwe vorm van leiderschap mogen we altruïstischer zijn dan we als soort gewend zijn. Minder gericht op het 'ik', maar meer gericht op het collectief. Deze diepgaande verandering op de laag van de identiteit van mensen, vraagt een lange adem en een heldere focus met als

doel een wereld te creëren die veilig en rechtvaardig is voor ons allemaal. "Maar zijn we bereid om afstand te doen van onze luxe en concessies te doen?", vraagt Neimeyer zich af.

Als begeleiders kunnen we hierin een cruciale rol spelen. We mogen de hoofden en harten van mensen hier een voor een voor openen. Door met mensen op zoek te gaan naar hun roeping – Wie ben ik? En wat wil ik in de wereld in beweging zetten? – nemen we ze aan de hand mee om te onderzoeken hoe eenieder hierin zijn unieke bijdrage kan leveren.

"Ook als leider in een organisatie heb je hierin een cruciale rol. Juist in deze tijd van corona, crisis en onzekerheid, heb je in een staat van vrijmoedigheid aanwezig te zijn", aldus Neimeyer. "Je hebt eerst in emotioneel opzicht tevoorschijn te komen, voordat je dat strategisch kunt doen." Dit vraagt van een leidinggevende om met de medewerkers in dialoog te gaan, te luisteren naar hun onzekerheid en hun angst; om voorbij die neiging te komen om oren en ogen te sluiten voor wat er leeft en op korte termijn problemen op te gaan lossen. Pas als er voorzien is in de emotionele behoeften ontstaat er ruimte voor een volgende stap. Een stap van verkennen welke beweging passend is naar de (langetermijn)toekomst.

Hoe groot het belang van dialoog is – ook de interne dialoog met onszelf – weet Neimeyer uit eigen ervaring. Op jonge leeftijd verloor hij zijn vader aan zelfmoord. Het is vanaf het eerste begin een bron van inspiratie geweest voor zijn eigen professionaliteit en groei. Hij weet dat betekenisgeving aan ogenschijnlijk betekenisloze gebeurtenissen mogelijk is en dat het trage processen zijn. Onlangs moest hij afscheid nemen van een intieme vriendschap. "In dat afscheid werd ik geconfronteerd met mijn eigen angst voor afscheid en verlaten. Ik

"Je hebt eerst in emotioneel opzicht tevoorschijn te komen, voordat je dat strategisch kunt doen"

moest zelf opnieuw ervaren hoe diepgaand de rouw mijn hele lijf en geest in bezit nam. Onder normale omstandigheden zouden mijn vrienden fysiek dichtbij geweest zijn en nu zocht ik door de crisis steun en troost op afstand. Ik ontdekte aan de ene kant hoe de afstand – en het soms moe worden van Zoom – me terugwierp op mezelf en dat gevoelens van eenzaamheid met zich meebracht. Aan de andere kant ontdekte ik dat ik, door mezelf ook werkelijk toe te staan bij de pijn stil te staan en controle los te laten, een interne dialoog mogelijk maakte. *Secure bases* zoals schrijven en schilderen hielpen me betekenis te geven aan de fundamentele vragen naar mijn identiteit. En ik ben daarmee ook weer verwonderd hoe op afstand vrienden in het diepst van de wanhoop zo dichtbij kunnen komen en helpend zijn.”

Neimeyer vertelt dat hij ontdekte dat zijn professionele expertise op het gebied van verlies, rouw en betekenisgeving hem niet uitzonderde van wat het leven op zijn pad kan brengen. “En natuurlijk wist ik dit ook wel.” De werkelijkheid drong zich echter nu aan hem op, en nodigde en daagde hem uit om controle los te laten en zijn harnas af te leggen. “Langzaam maar zeker kon ik me overgeven aan het niet-weten.”

## Overgave

De behoefte aan controle, vasthouden aan het bekende en angst voor wat komen gaat, zijn belangrijke drijfveren voor ons gedrag in situaties van verandering. “Er is geen terugkeer in een crisis”, zou Edith Eger zeggen, “alleen maar transitie. Als een hergeboorte.”

Zeker in deze huidige crisis, die voor velen op geen enkele manier te vergelijken is met eerdere ervaringen in ons leven, vraagt dit overgave aan het ‘niet-weten’.

*“Overgave betekent niet dat je zwak of passief bent. Het leidt niet tot fatalisme of capitulatie. Integendeel, ware macht schuilt in overgave – een macht die van binnenuit komt. Zij die zich overgeven aan de essentie van het leven, zullen in ongestoorde kalmte en vrede leven, zelfs als de hele wijde wereld de ene na de andere turbulentie doormaakt”, aldus Elif Shafak (2020).*

In de overgave ontstaat er ruimte om nieuwe perspectieven te onderzoeken. Als begeleider ligt het in de kern van ons ambacht om de cliënt uit te nodigen deze ruimte vol te onderzoeken en gebruiken om toekomst opnieuw vorm te geven in de nieuwe werkelijkheid. ■

Klaartje van Gasteren begeleidt directies, hun teams en individuen in het worden van een *secure base* voor zichzelf en de mensen met wie zij werken en leven.

Marnix Reijmerink is trainer en begeleider van teams en hun leiders. Hij helpt ze de thema’s van hechting, transitie en betekenisgeving te vertalen naar duurzame ontwikkeling en groei.

Jakob van Wielink helpt leiders en hun organisaties te leven vanuit hun roeping. Hij is staf lid van het Portland Institute for Loss and Transition (VS).

De auteurs zijn als partner verbonden aan De School voor Transitie.

[www.deschoolvoortransitie.nl](http://www.deschoolvoortransitie.nl)

## Referenties

- Eger, E. (2020). *Het geschenk: 12 lessen die je leven kunnen redden*. Amsterdam: Lev.
- Neimeyer, R.A. (2012). *Techniques of Grief Therapy*. Abingon: Taylor & Francis.
- Shafak, E. (2020). *Liefde kent veertig regels*. Amsterdam: Singel.