
DE TRANSITIECIRKEL:

verhalen van betekenis

TEKST: DENISE VAN GEELEN-MERKS EN JAKOB VAN WIELINK

WELKOMSTLIED

Hier is je pa, hier is je moe
Welkom, je bent hun vlees en bloed.
Waarom kijk je zo bedroefd?

Hier is je hap, hier is drinken.
En wat gedachten, als je wilt denken.
Welkom bij wie je het leven schenken.

Hier is je nagenoeg schone lei.
Als je blijft, je bent nog net op tijd.
Welkom, hoe het ook zij.

JOSEPH BRODSKY

Tijdens de opleiding *De relatie als spiegel* werd ons gevraagd een symbool mee te nemen voor het verlorene. In de groepjes waarin we werkten rondom de symbolen werd zichtbaar en voelbaar hoe groot het verlangen is om ons te verbinden met het verlorene en hoe groot tegelijkertijd vaak de schaamte is om dit vol toe te laten en te laten zien.

Het is een herkenbare beweging. De deelnemers aan de retraite *Persoonlijk verlies in perspectief* komen naar

het weekend met een symbool voor wat ze verloren. Zonder uitzondering zijn ze gespannen, vaak wat beschaamd, om zich te laten zien met dit verlies. Ze zijn op zoek naar verbinding, maar ervaren dat het moeilijk is om hun gemis en verlangen te delen met de mensen in hun omgeving.

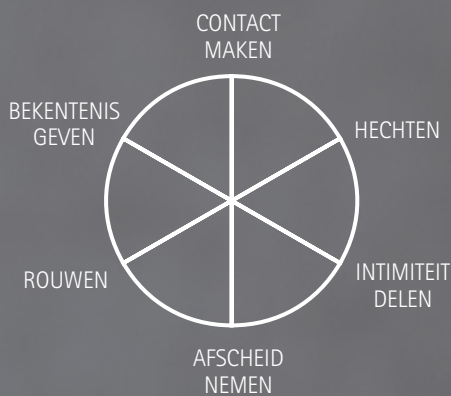
Het lijkt een weekend te zijn over rouw, maar in het eerste contact is er de spanning of er een welkom is, ook als je met zoiets groots komt, met zoveel pijn, boosheid, verdriet, twijfel. Mag ik me dan wel laten zien? Heb ik recht op aandacht? Op een bepaalde manier herhalen ze een oud patroon. Een patroon dat is ontstaan in de eerste periode van hechting met ouders en verzorgers. Juist als het zwaar is, spannend, verdrietig of ogenschijnlijk betekenisloos, dan is de hechtingsbeweging ook zo aanwezig.

De eerste die rouw en hechting met elkaar verbond in een cirkel was de Amerikaanse psycholoog, gijzelingsonderhandelaar en hoogleraar leiderschap George Kohlrieser. Hij gebruikte de termen 'attachment', 'bonding', 'separation' en 'grief' in de *Bonding Cycle* gebaseerd op de hechtingstheorie van John Bowlby. Over deze cirkel vertelde hij onlangs

aan één van ons: 'Ik deed midden jaren tachtig een grote klus voor Toyota in Californië bij de reorganisaties waar zij voor stonden. Ik kende John Bowlby persoonlijk en ben al vanaf het begin van mijn werk door hem geïnspireerd geweest. Tijdens één van de workshops die ik verzorgde, zag ik mezelf ineens de cirkel op een flapover tekenen. Daarmee was de *Bonding Cycle* ontstaan. Het zou nog een tijdje duren voordat ik het in *Hostage at the table* introduceerde.'

Wibe Veenbaas en Piet Weisfelt introduceerden de cirkel als 'hechtingcirkel' in Nederland en voegden het thema 'betekenisgeving' eraan toe. Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten kozen niet voor nadruk op hechting, maar gebruiken veelal de term 'rouwcirkel' of 'verliescirkel'. Jakob heeft, samen met Leo Wilhelm, de term Transitiecirkel geïntroduceerd. Een naam die minder de nadruk legt op één van de thema's van de cirkel, maar verwijst naar het proces dat mensen (en organisaties) levenslang doorlopen: het vormgeven van transitie; verandering op identiteitsniveau.

De Transitiecirkel geeft weer hoe de thema's 'welkom en contact maken', 'hechten', 'intimiteit beleven', 'afscheid nemen', 'rouwen' en 'betekenis geven' met elkaar samenhangen. Je zou kunnen zeggen dat we deze thema's als een cirkel doorlopen gedurende ons leven, in de ontmoeting met al onze *secure bases*. Denk daarbij aan mensen, doelen, dromen, muziek, dieren, werk, enzovoorts. Maar we zouden ook kunnen zeggen dat het leven zelf ons steeds opnieuw langs deze thema's



leidt. In elke (aanstaande) ontmoeting is het afscheid al aanwezig.

Onze ervaringen met welkom zijn en hechting in onze vroege jeugd en op impactvolle momenten daarna, beïnvloeden sterk de manier waarop we steeds opnieuw verbinding aangaan. Maar ook hoe ons is voorgeleefd over afscheid nemen en rouwen, de manieren van ons nest tot ver over de grens van onze huidige generatie, kleurt hoe we geneigd zijn om te gaan met afscheid en rouw die we later in ons leven ontmoeten.

In de transitie die we doormaken vanaf ons eerste begin, zelfs van vóór de geboorte, tot misschien wel na onze dood, bewegen we tussen en binnen de thema's van de cirkel. Zo schrijven en herschrijven we ons verhaal.

Elke hechting en elke verbinding leidt dus onherroepelijk tot een afscheid. Als we bereid zijn dat afscheid werkelijk te nemen, dan kunnen we door te rouwen onszelf opnieuw tot het verlorene leren verhouden. We ontdekken wie we zijn met dit verlies. Een vrouw die zichzelf opnieuw ontdekt nadat haar

man met wie zij dertig jaar samen was van haar weggaat. Een man die zijn baan verliest door een reorganisatie. Een moeder wier zoon uit huis gaat. Het echtpaar dat een kind verliest aan de dood.

Wie ben ik zonder baan, zonder thuiswonende kinderen, als gescheiden man, met een lichamelijke beperking?

Transitie vormgeven is een proces waar emoties, gedachten, lichamelijke ervaringen en vragen van betekenisgeving samenkomen. Verdriet, boosheid, angst, opluchting, buikpijn, uitvalsverschijnselen, moeheid, het verlorene soms nog aanwezig voelen, dromen.

Niet elk verlies is zo duidelijk en gekoppeld aan een bepaalde gebeurtenis. Diffuus verlies is veel lastiger te duiden. En vaak zijn we ons minder bewust van deze verliezen. Het verlies van een veilige jeugd, bijvoorbeeld, omdat de ouders veel ruzie hadden, of omdat er verslaving was bij de ouders. Of het verlies van een vader die moeilijk aandacht en liefde kon geven, omdat vader door een oorlogstrauma nauwelijks oog voor je had. Of het gemis aan moederlijke troost, omdat je moeder nooit had ervaren hoe het is om een liefdevolle moeder te hebben.

Door het maken van een levenslijn, waarin positieve en negatieve ervaringen en periodes worden opgenomen, krijgen we inzicht in hoe deze ervaringen ons beïnvloed hebben. Tijdens onze begeleiding en trainingen, vragen we deelnemers om hun levenslijn te maken en te delen. Zonder uitzondering ervaren mensen dat als

spannend en kwetsbaar. Hoe zag jou welkom eruit? Aan wie was je verbonden? Wie was er voor je in moeilijke tijden? En wie niet? Soms wordt duidelijk waar nog afscheid van genomen moet worden. Juist ook als het gaat om diffuus verlies. En door aan elkaar te vertellen over de levenslijn krijgen de verhalen betekenis. Zo wordt het mogelijk om ons te verhouden tot het verhaal en de betekenis. Betekenisgeving ontstaat door het vermogen om gebeurtenissen en ervaringen in perspectief te brengen en ernaar te kunnen kijken. Transitie vormgeven kan daarmee niet zonder getuigen, en zonder secure bases.

Zo schept de Transitiecirkel voor ons een kader. Het helpt ons duiden. Het verdiept en biedt houvast. Als een onuitputtelijke bron. 🐘

De tekening van de Transitiecirkel is van Pascalle van Vliet.

Najaar 2016 verschijnt, mede van de hand van Jakob van Wielink, een Nederlandse vertaling van 'Hostage at the table. How Leaders Can Overcome Conflict, Influence Others, And Raise Performance' van George Kohrieser. Van Jakob van Wielink en Denise van Geelen verscheen in 2015 'Met zoveel liefde heb ik van je gehouden. Woorden bij persoonlijk verlies'. Samen geven ze de opleiding 'Secure Base Coachen. Professioneel begeleiden bij transitie' en retraiteweekenden 'Persoonlijk verlies in (verdiept) perspectief'.