
Eerbetoon aan het goud in jezelf

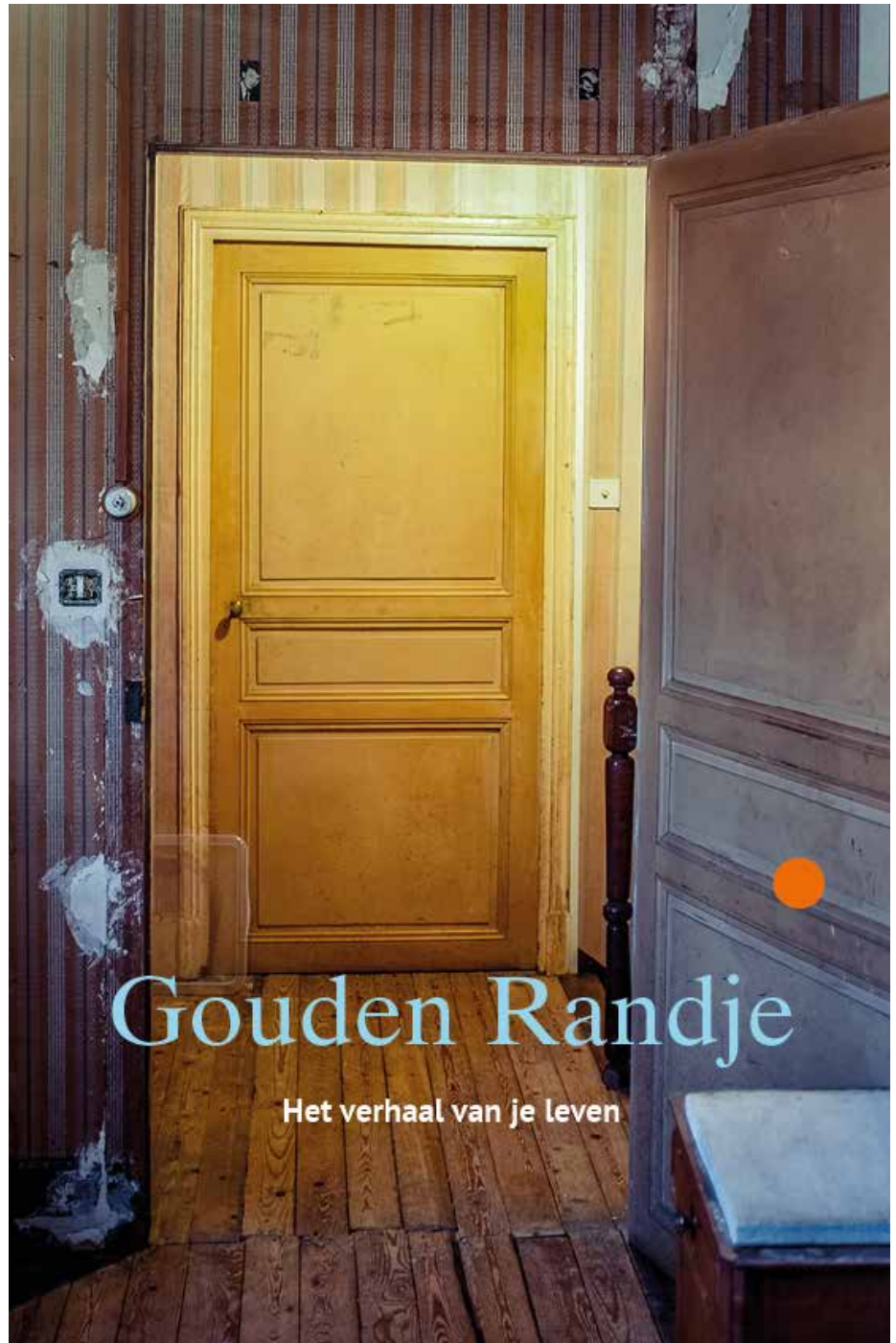
Levensverhalen in woord en beeld in boekjes met een Gouden Randje

DOOR: JESSE BOON

Ik zie mezelf nog zitten, op de laatste dag van de driejarige opleiding in Professionele Communicatie bij Phoenix. Ik droeg mijn mooiste jurk, een rode, en zat op de grond in het midden van de kring. Voor me lag een berg goud, symbool voor het goud dat ik in mezelf had gevonden. Ik had stenen geraapt aan de oever van de Waal, ik had ze samen met mijn dochter laag voor laag tot goud geverfd en meegenomen voor mijn reisgenoten, waar ik afscheid van nam. Een eerbetoon, aan het goud in ieder van ons.

Bodem

Ik had diep moeten delven om mijn goud te vinden. Mijn zoektocht begon ver voor deze opleiding. Op mijn twintigste brak mijn veilige wereld in stukken door een reeks gebeurtenissen die de sluisen naar mijn eigen diepte met kracht open zetten. De golf emoties die los kwam, kon ik niet aan. Twee jaar lang was het donker om me heen. Er was geen zin, geen richting, ik brak met alle verwachtingen die er van me waren. Maar er bleek een bodem te zijn, een lust om te leven. Mijn val stopte, ik wist mezelf om te draaien en zette af naar het licht. Eenmaal hersteld, besloot ik snel om 'een normaal leven' te gaan leiden. De deur naar mijn binnenwereld ging stevig dicht. Mijn diepte was angstaanjagend geweest en ik had het maar net gered. ➤



Nieuw terrein

Ik bouwde een leven. Ik studeerde, maakte wereldreizen, kreeg kinderen, een baan, kocht een huis- ik was onverwoestbaar en altijd enthousiast. Maar toen mijn relatie stuk liep, kwam ik er met twee kleine kinderen alleen voor te staan. Natuurlijk zette ik mijn schouders eronder, superwoman kon immers alles. Maar hoe hard ik ook werkte, er kwam nooit een einde aan wat ik moest van mezelf. Ik raakte uitgeput en kwam langzaam tot het inzicht dat de druk die ik mezelf oplegde, niet minder zou worden als ik niet stil ging staan. Ik moest op zoek naar nieuw terrein.

Springen

Een familieopstelling liet opnieuw licht vallen op mijn vergeten, innerlijke gebied. Een groot verlangen werd wakker. Opgewonden en doodsbang ben ik er toen, met de driejarige, opnieuw ingesprongen. Onbewust wetend dat er goud lag te wachten.

Mezelf opnieuw leren kennen was een onstuimige reis. Soms ging ik koppie onder in mijn poel van verdriet. Soms voelde ik mezelf te kwetsbaar en sloeg ik een dagje over. 'Elke keer duik je, en elke keer kom je weer boven,' beschreef een dierbare groepsgeenoot mijn weg. In dat laatste ging ik steeds meer geloven. Want naarmate ik vertrouwder raakte met mijn eigen diepte, leerde ik daar ontspannen. Ik ben hier, ik blijf. Ik draag mijn eigen verhaal. Ik duik, ik kom weer boven. En ik neem goud mee.

Plek

Inmiddels is het drie jaar later. Mijn goud is een plek geworden waar vanuit ik nieuwe dingen ben gaan doen. Ik werk zelfstandig als communicatieadviseur, programmamaker en schrijver. Ik volg de opleiding *Integrated Psychotherapy* bij Bodymind, om nog meer menselijke rijkdom te kunnen ontsluiten. Ik begeleid een groep vrouwen bij het vrijmaken van hun creativiteit, de bron van levensgeluk. Ik blog. En ik heb, samen met een portretfotografe Ans Dekkers en grafisch ontwerpster Annita van Betuw, een initiatief ontwikkeld waarin voor mij alles samenkomt: het *Gouden Randje*, levensverhalen in woord en beeld, gebonden in een prachtig boekje. Ik ben er verguld mee.

Gouden Randje

Het maken van een Gouden Randje begint bij het ophalen van het verhaal, in twee of drie lange interviews. Dat zijn intieme ontmoetingen. We volgen wat verteld wil worden, sturen is lang niet altijd nodig. Want ook in je taal vertel je, in wat je niet vertelt vertel je, in de stiltes ontdek je en in het vertellen wordt de betekenis voelbaar. Het schrijven van de tekst voelt als een eer, om het verhaal recht te mogen doen met woorden. Ik schrijf direct, dichtbij, gewoon zoals het is. De zeggingskracht van een verhaal is vaak sterker zonder franje.

De fotografe zet de hoofdpersoon in het licht. Je bent mooier dan je denkt, is haar motto. Dat weet ze, zuiver en dichtbij, naar boven te halen. En in een prachtig vormgegeven boekje komt dat allemaal samen.

Het idee voor het Gouden Randje ontstond spontaan. Maar nu de eerste boeken gedrukt zijn, wordt de impact van het traject duidelijker. 'Ik ben een tevredener mens', zei onze laatste verteller. Het reflecteren op de lessen die je in je leven hebt moeten leren, het volgen en vertellen van je reis, de relaties die belangrijk zijn geweest, het ontdekken van je eigen onderstroom – het is helend voor de ziel. Ook de impact op relaties is soms groot. Het verhaal van een dierbare lezen, geeft vaak nieuwe inzichten en verdiept het contact. Ook blijkt een Gouden Randje een goede ijsbreker te zijn in families waar moeilijk wordt gesproken over gebeurtenissen in het verleden. Zo boort het goud weer nieuw goud aan.

Hart

Wat me bij het maken elke keer treft, is de weg die we gaan. Dat alles met elkaar verbonden is. Mensen, momenten, gebeurtenissen, keuzes. Dat er ontelbaar veel manieren zijn om je leven te leven, en dat we zoeken naar dat wat ons eigen is. Dat elk verhaal gewoon bijzonder is, en bijzonder gewoon. Dat je verhaal aar buiten brengen, je aanwezigheid vergroot. Dat er net zoveel betekenis zit in het leven van een vrouw die het liefst achter haar voordeur leeft, als in het leven van een podiumbeest. Dat we reizen, dat we elkaar nodig hebben, dat we allemaal verlegen zijn en dat we ons hart willen voelen kloppen. Dat ontroert me, en dat beweegt me.

Alles is er al, heb ik sinds jaar en dag op mijn website staan. Je hoeft het goud alleen maar op te halen. En erop te vertrouwen. 🌟

Meer over het Gouden Randje kun je lezen op:
www.onderwoorden.nu