

# De diepere wateren *van verdriet*

*Rituelen van vernieuwing en de kunst van het rouwen*

**FRANCIS WELLER**

Voorwoord door MICHAEL LERNER



## **De diepe wateren van verdriet**

Rituelen van vernieuwing en de kunst van het rouwen

Copyright © 2015 by Francis Weller

Originele titel: The Wild Edge of Sorrow

Rituals of Renewal and the Sacred Work of Grief

Reprinted by special arrangement with North Atlantic Books  
Berkeley, California, United States.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2021 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

e-mail: [info@succesboeken.nl](mailto:info@succesboeken.nl)

ISBN: 9789492665591

Nur: 749

Trefwoord: Rouw, verdriet

Vertaling: Jos Rijnders

Redactie: Sanne Burger

Cover photo © Boyan Dimitrov

Cover design by Suzanne Albertson

1e druk: januari 2022

---

### **Bestelinformatie:**

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel te verkrijgen. Alle uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers kunnen ook besteld worden op de website van Succesboeken.nl

---

### **Waarschuwing-Disclaimer**

De namen en persoonlijke kenmerken van bepaalde personen, die in dit boek worden besproken, zijn ter bescherming van hun privacy mogelijk veranderd. Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat. De geboden informatie kan ondanks alle zorgvuldigheid onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling. De inzichten in dit boek zijn voor 100% van de auteur en geven niet noodzakelijkerwijs de inzichten van de uitgever weer. De uitgever kan er derhalve geen verantwoordelijkheid voor nemen.

*Voor Joy Parker, dierbare vriendin, begaafd taalkundige  
en fijngevoelige vrouw.*

*En voor mijn kleinzoon, Luca.  
Dat je toekomst mag overstromen van schoonheid.*

Met alle respect hebben we de vrijheid genomen om u te tutoyeren. In het Engels hebben we daar taalkundig gezien geen problemen mee. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en voelt het het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden.

We respecteren en bewonderen iedere lezer.

— De redactie

Verdriet maakt deel uit van de grote aardse cycli.  
Het stroomt de nacht in  
zoals koele lucht langzaam de rivier afzakt.  
Verdriet voelen is als drijven op de pulsering van de aarde.  
Het is de beweging van leven naar sterven,  
van ontstaan, tot ophouden met bestaan.  
Misschien is dit waarom de aarde de kracht bezit om  
verdriet langzaam maar zeker in een diepere poel  
te laten stromen, koud en overschaduwd.  
En misschien is dit waarom, ook al verdwijnt verdriet nooit,  
het een diepere verbinding kan maken met de stroom  
van het leven en zich zo, steeds weer op een andere manier,  
kan verbinden met bronnen van verwondering en troost.

— KATHLEEN DEAN MOORE

---

# Inhoud

Voorwoord	IX
Inleiding	XIII
Hoofdstuk 1: In de leer bij verdriet	1
Hoofdstuk 2: Van en naar de zaal van de ziel	11
Hoofdstuk 3: De vijf poorten van verdriet	25
Hoofdstuk 4: Verhalen van verdriet: rituelen van vernieuwing	75
Hoofdstuk 5: Stilte en afzondering: het huis van ons alleen-zijn	95
Hoofdstuk 6: Door harde rots heen breken	109
Hoofdstuk 7: De tranen van de wereld drinken	119
Hoofdstuk 8: De helende grond betreden: de heilige kunst van het rouwen	127
Hoofdstuk 9: Voorouders worden	143
Hulpbronnen	153
Enkele gedachten over oefeningen	153
Het edelmoedige hart: het geschenk van zelfcompassie	157
Een meditatie: liefdevolle vriendelijkheid	162
Vrijheid en keuze: werken met het complex	164
Rituelen voor jou en je gemeenschap	168
Hulpbronnen voor het werken met verdriet	171
Bronnen	175
Toestemming	187
Over de schrijver	189
Dankwoord	191
Index	193



---

# Voorwoord

Michael Lerner is voorzitter en oprichter van Commonweal in Bolinas, Californië. Het in 1976 opgerichte Commonweal biedt programma's op het gebied van gezondheid en genezing, educatie en kunst en milieu en rechtvaardigheid. Lerner is medeoprichter van het *Commonweal Cancer Help Program*, het *Collaborative on Health and the Environment*, en *The New School at Commonweal*.

**D**e grote Franse essayist Michel Eyquem de Montaigne adviseerde: "Overleef liefde en verlies". Zijn fundamentele leefregel vat de essentie van het menselijk dilemma in vier woorden samen.

Makkelijker gezegd dan gedaan, want verlies is de keerzijde van liefde. Hoe groter de liefde, hoe groter het verlies. Toch reageren verschillende mensen heel verschillend op verlies. Als het aankomt op verlies, zijn er vaardigheden die je kunnen helpen het onbekende terrein waarin je bent beland te overleven, maar het is niet gemakkelijk. Er zijn overlevingstechnieken, er zijn kaarten en er zijn gidsen.

Francis Weller is een goedbereisde gids naar het land van verlies. Hij kan je de overlevingstechnieken leren. Hij kan je de kaarten tonen. Hij draagt zijn kennis over verdriet in zijn botten. Hij schrijft als iemand die is veranderd, zoals verlies ons nu eenmaal verandert.

Hij is niet bang ons dit te vertellen.

Ik weet niet zeker hoe of wanneer ik in de leer ging bij verdriet. Ik weet wel dat het de poort was waardoor ik weer in de ademende en bezielde wereld kwam. Het was via de donkere wateren van verdriet dat ik mijn niet-geleefde leven kon aanraken ... Er bestaat

een vreemde, innige verbondenheid tussen verdriet en intensiteit, een heilige uitwisseling tussen wat ondraaglijk lijkt en wat intens levend is. Het is hierdoor dat ik blijvend vertrouwen in verdriet heb gekregen.

Weller leidt samen met mij retraites in het *Commonweal Cancer Help Program*. We zitten vele avonden samen in deze retraites en luisteren naar verhalen van liefde en verlies.

We weten dat echt luisteren en het respecteren van deze verhalen verschil maakt. Weller leidt ook zijn eigen retraites over verdriet en verlies. Ik ken enkele mensen die zijn retraites hebben bijgewoond. Ik weet door wat ze me vertelden dat ook deze retraites een verschil maken.

*De diepe wateren van verdriet: rituelen van vernieuwing en de kunst van het rouwen* is een verzameling van Wellers wijsheid die hij heeft opgedaan gedurende tientallen jaren werken met verdriet en verlies.

Ieder van ons zou *in de leer bij verdriet* moeten, zodat we de kunst en het ambacht van verdriet kunnen leren, de diepgaande wijze waarop het ons doet rijpen. Hoewel verdriet een heftige emotie is, is het ook een vaardigheid die we in de langdurige omgang met verlies ontwikkelen. Verlies onder ogen zien is hard werken ... Er is buitensporig veel moed voor nodig om buitensporig verlies aan te kunnen. Dit is precies wat er van ons verlangd wordt.

Een van Wellers meest originele bijdragen is zijn beschrijving van de vijf poorten van verdriet. Deze zal ik op de volgende paar bladzijden bespreken.

De eerste poort beschrijft hij eenvoudigweg als: *alles dat we liefhebben, zullen we verliezen*. Het boek is rijk aan scherpzinnige citaten, en hier haalt hij een twaalfde-eeuws gedicht aan:

't Is iets beangstigends  
Lief te hebben



Wat de dood kan raken.  
Lief te hebben, te hopen, te dromen,  
En oh, te verliezen.  
Iets voor dwazen, dit,  
Liefde,  
Maar iets heiligs  
Lief te hebben wat de dood kan raken.

De eerste poort kennen we allemaal. De tweede poort verrast ons: *de plekken die geen liefde gekend hebben*. Dit is volgens mij origineel en belangrijk. Weller schrijft:

“Dit zijn de plekken in ons die in schaamte zijn gehuld en naar de verste kusten van ons leven zijn verbannen ... Deze verwaarloosde stukken van onze ziel leven in volslagen wanhoop ... Het juiste antwoord op elk verlies is verdriet, maar *we kunnen niet treuren om iets waarvan we denken dat het zich buiten de kring van waarde bevindt.*”

De derde poort van verdriet is: *het verdriet van de wereld*. Deze poort is vertrouwd. In het *Cancer Help Program* vragen we om groot verlies op ons inschrijfformulier te noteren voordat de diagnose kanker werd gesteld. Een verrassend aantal mensen schrijft ‘verdriet om wat er in de wereld gebeurt’ op als een verdriet waarmee ze al lang leven. Het is al langer bekend dat verdriet om het lijden van de wereld een fundamenteel menselijk dilemma is. “Er is lijden” is de eerste edele waarheid van Boeddha. Hoe met lijden om te gaan, staat centraal in alle grote religieuze en filosofische tradities.

“Het cumulatieve verdriet van de wereld is overweldigend ... Hoe kunnen we in hemelsnaam open blijven staan voor de eindeloze aanslagen op de biosfeer?”, vraagt Weller. Dan haalt hij Naomi Nyes prachtige zinnen aan:

Voordat je vriendelijkheid kent als het diepste ding  
vanbinnen,

moet je verdriet kennen als het andere diepste ding.  
Je moet opstaan met verdriet.  
Je moet het spreken totdat je stem  
de draad oppakt van alle pijn tezamen  
en je de grootte van het doek ziet.

Wellers vierde poort is: *wat we verwachtten en niet ontvingen*.

Ook dit is volgens mij een originele verklaring. “Diep in onze botten voelen we aan dat we hier komen met gaven die we aan de gemeenschap kunnen aanbieden ... In zekere zin is dit een vorm van *spiritueel werk* ... Verborgen in dat wat we kwijtgeraakt zijn bij deze poort, ligt onze afgezwakte ervaring van wie we werkelijk zijn.”

Weller noemt de vijfde poort: *voorouderlijk verdriet*.

“Dit is het verdriet dat we in ons lichaam dragen van pijnlijke gebeurtenissen die onze voorouders ondervonden ... Zorgen voor dit onverwerkte verdriet van onze voorouders maakt ons niet alleen vrij om ons eigen leven te kunnen leiden, maar verlicht ook voorouderlijk lijden in de andere wereld.”

Deze poorten bieden een manier om de vele wijzen waarop verdriet ons leven binnenkomt, te onderkennen. Op deze wijze kunnen we de onvermijdelijke tijden van verlies waarmee we allemaal worden geconfronteerd, eren en helen. Wellers geschenk is dat hij de ziel en de gemeenschap naar plekken brengt die we vaak met ontkenning of angst tegemoet treden. Zo hoeven we ons verlies niet in afzondering onder ogen te zien. Het *Cancer Help Program* is gebaseerd op deze diepe waarheid: we helen binnen de gemeenschap.

Waar je je ook maar op het pad van verdriet bevindt, Weller zal een waardevolle metgezel zijn. De simpele waarheid is dat groot verlies verloren gaat als we het niet gebruiken om langzaam maar zeker te ontdekken wat er voorbij groot verlies ligt. Hiervoor citeert Weller de grote naturalist en essayist Terry Tempest Williams:

Verdriet daagt ons uit weer lief te hebben.

---

# Inleiding

**V**erdriet en verlies raken ons allemaal. Als we in een groep bijeenkomen voor een rouwverwerkingsritueel, stromen de vele zijrivieren van verdriet de ruimte binnen. Ze wervelen om ons heen en beroeren iedereen in de kring.

We luisteren, terwijl de verschillende gedaanten van verlies een naam krijgen: de dood van een partner, een kind, een huwelijk; de zelfdoding van een ouder, broer of zus; kanker en zijn roofzuchtige verwoesting van leven; een woning kwijtgeraakt door verkoop bij executie; een gebroken jeugd met alcoholisme, geweld en verwaarlozing; de blijvende littekens van diegenen die in oorlogen hebben gestreden; chronische, deprimerende en slopende ziekten; levens ten onder gegaan aan verslaving en aanhoudend verdriet om onze worstelende wereld.

Nadat we onze pijn gedeeld hebben, daagt het besef dat dit ons gezamenlijke verdriet is, de gemeenschappelijke beker waaruit we allemaal drinken. Het is aan ons om hem vast te houden en langzaam leeg te drinken. We doen dit samen, terwijl we helende grond betreden.

Gedurende onze langste tijd als soort zijn we vooral in aanraking gekomen met verdriet door de dood van iemand die we liefhadden. Elke cultuur heeft rituelen ontwikkeld om aandacht te schenken aan het grote mysterie van de dood en de vloedgolf van verdriet waarmee het verdwijnen van een dierbare gepaard gaat.

Tegenwoordig zijn er echter talloze bronnen van verlies. De com-

plexiteit van dit verstrengelde web van verdriet kan overweldigend zijn. Dit verlies tuimelt voortdurend ons leven in. We voelen de aanwezigheid van verlies dat zowel persoonlijk als gemeenschappelijk, vertrouwelijk als gedeeld is.

Waar ik achter ben gekomen, is dat een groot deel van het verdriet dat we met ons meedragen niet persoonlijk is; het komt niet voort uit ons eigen verleden of onze eigen ervaringen. Integendeel, het cirkelt om ons heen, komt naar ons toe vanuit een groter gebied en het arriveert op onzichtbare stromen die onze ziel raken.

Deze *Poorten van Verdriet* onthullen de allesdoordringende realiteit van onze tijd: we zijn geen geïsoleerde cellen die van andere cellen zijn afgescheiden. We hebben halfdoorlaatbare membranen die voortdurende uitwisseling met het leven als geheel mogelijk maken. In onze psyche registreren we, bewust of niet, al ons gezamenlijke verdriet. Het leren verwelkomen, vasthouden en verwerken van al dit verdriet kan een leven lang in beslag nemen en is de focus van dit boek.

Door verdriet kunnen we ons iets herinneren dat inheemse mensen overal op de planeet al heel lang weten: onze levens zijn diepgaand met elkaar, met dieren, planten, watergebieden en de omringende wereld verbonden. Onze psyche beperkt zich niet tot het diepe binnenste van ons leven; zij en de wereld buiten ons overlappen elkaar. Ze toont zich in deze tijden misschien wel het duidelijkst in de pijn en het leed van de aarde zelf.<sup>1</sup>

Onze persoonlijke ervaringen van verlies en lijden zijn in deze tijd onlosmakelijk verbonden met afstervende koraalriffen, smeltende ijskappen, het verstommen van talen, de ondergang van democratie en het verdwijnen van beschaving. Het persoonlijke en het planetaire zijn onafscheidelijk, net als onze genezing. Verlies verbindt ons met elkaar in een krachtige alchemie, hetgeen bevestigt hoe innig het hart en alle dingen met elkaar verbonden zijn.

Een geliefd persoon of iets anders verliezen, brengt ons binnen de bescherming van ons gemeenschappelijke leed. Leed en liefde zijn zusters, van begin af aan met elkaar verweven. Hun verwantschap herinnert ons eraan dat er geen liefde bestaat die geen verlies bevat en

geen verlies dat ons niet herinnert aan de liefde die we in ons dragen voor wat ons eens dierbaar was. Alleen en samen – dood en verdriet raken ons allen.

Veel is veranderd sinds ik in 1997 rouwverwerkingsrituelen en verdrietrituelen begon te leiden. In die tijd zeiden mensen vaak dat ze weerzin voelden om bijeen te komen en hun verdriet te delen. Ik moest mensen er voorzichtig van overtuigen hoe waardevol het is om in een groep samen te komen en aandacht aan ons verdriet te besteden.

Tegenwoordig echter beginnen de grote jagen en scheuren in het weefsel van de cultuur, de toenemende crisis van ecologische instorting en het verlies van onze zekerheid wat betreft de voortzetting van het leven zelf, onze collectieve ontkenning te doorbreken. De opeenhoping van al ons verlies drukt op onze psyche en eist dat we het verdriet aangaan dat zich in onze wereld en onze levens ontvouwt. Die barst in onze ontkenning is voor mij een van de hoopvolste tekenen voor onze planeet.

We beginnen te beseffen hoe uitgestrekt het verlies is dat zich in onze cultuur en onze ecosystemen voordoet. Naast onze persoonlijke wonden en verlies horen we de aarde zelf om onze aandacht en liefde, zorg en handelen vragen. Haar pijn voelen we in ons eigen lichaam; het komt op in onze gedachten en we zien het in onze dromen. De verstrengeling van ons persoonlijke en het planetaire verlies heeft ervoor gezorgd dat velen van ons zich onzeker, bezorgd en uiteindelijk zelfs diepbedroefd zijn gaan voelen.

Ons gebroken hart geeft ons de mogelijkheid ons open te stellen voor een ruimer besef van identiteit, zodat we door de scheidsmuren heen kunnen kijken die het zelf van de wereld hebben afgezonderd. Door verdriet worden we ingewijd in een inclusiever gesprek tussen ons afzonderlijke leven en de ziel van de wereld.

We gaan begrijpen dat er geen afgescheiden zelf bestaat dat in de kosmos is gestrand. We zijn deelnemers aan een verstrengeld en verward net van verbindingen met een voortdurende uitwisseling van licht, lucht, zwaartekracht, denken, kleur en geluid – allemaal samengesmolten in de elegante dans die ons gezamenlijke leven is.

Het is het gebroken hart dat de glinstering van een zalm die vlak

onder het wateroppervlak glijdt, de opzienbarende duikvlucht van een zwaluw, het wonder van Mozart en de pure schoonheid van een zonsopgang tot diep in zijn kern kan laten doordringen.

We leven echter in een samenleving die fobisch is voor verdriet en die de dood ontkent. Daarom zijn verdriet en de dood verbannen naar wat de psycholoog Carl Gustav Jung *de schaduw* noemde. De schaduw is de vergaarbak voor alle onderdrukte en ontkende aspecten van ons leven. We verwijzen die delen van onszelf die we onacceptabel achten voor onszelf of anderen, naar de schaduw. Zodoende hopen we dat we deze ongewenste delen niet onder ogen hoeven te zien. Culturen verwijzen ook aspecten van het geestelijk leven naar de schaduw.

Door te weigeren verdriet en de dood te onderkennen, zijn we verworden tot een cultuur vol dood. Een van Jung's meer sinistere observaties was dat alles wat we in de schaduw stoppen, daar niet passief blijft zitten wachten tot het wordt teruggehaald en bevrijd. Nee, het degenereert en wordt primitiever. Daarom ratelt de dood dagelijks door onze straten, in schietpartijen op scholen, zelfdodingen, moorden, overdoses, geweld van bendes en door het goedgekeurde offeren van oorlogsdoden.

Hellingen worden ontdaan van bomen waardoor ontelbare wezens, die eens binnen het bladerdak, langs beekbeddingen en in het struikgewas leefden, dakloos worden. Bergen worden vernietigd voor kolen of koper. Zeeën worden ontgonnen en ontdaan van vis. Schepsels die onder de grond wonen en direct met de levende aarde communiceren via hun tanden, klauwen en buiken, worden weggeruimd met bulldozers voor winkelcentra of andere bouwprojecten.

Dood is in onze cultuur alomtegenwoordig geworden; we zijn niet in staat de verwoesting te beheersen. We exporteren onze machinerie van de dood naar andere landen via armada's van wapens en chemicaliën die watergebieden vergiftigen en tirannieke regeringen ondersteunen. Velen zijn verstrikt geraakt in de roofzuchtige begeerten van zakelijke uitbuiters, terwijl ze inheemse gebieden plunderen voor olie en kostbare grondstoffen, allemaal met onze stilzwijgende toestemming en onze ontkenning intact.

*Verdriet en de dood uit de schaduw halen is onze spirituele verant-*

*woordelijkheid, onze heilige plicht.* Door dit te doen, zijn we misschien weer in staat onze passie voor het leven te voelen en ons te herinneren wie we zijn, waar we thuishoren en wat heilig is.

Ik heb dit boek om een aantal redenen geschreven, vooral om processen van rouwverwerking opnieuw te bezielen en verdriet daarbij te betrekken. In mijn beleving is verdriet door de klinische wereld gekoloniseerd, gegijzeld door diagnoses en farmaceutische procedures. Verdriet is meestal geen probleem dat moet worden opgelost, geen aandoening die medisch moet worden behandeld, maar een diepe ontmoeting met een essentiële menselijke ervaring. Verdriet wordt problematisch als we niet weten hoe we ermee om moeten gaan.

Als we bijvoorbeeld ons verdriet in afzondering moeten dragen, of als de tijd om een bepaald verlies volledig te verwerken ontbreekt en we gedwongen zijn te snel weer op 'normaal' over te gaan. Als we krijgen te horen om 'op te schieten' en 'ons eroverheen te zetten'. Het gebrek aan medeleven en compassie rondom verdriet is verbluffend en weerspiegelt de angst en het wantrouwen die schuilgaan onder deze elementaire menselijke ervaring. We moeten de genezende grond van verdriet herstellen. We moeten de moed weer opbrengen om er helemaal doorheen te gaan.

Op de een of andere manier is verdriet altijd bij ons. Er zijn tijden waarop de aanwezigheid van verdriet intens is: een partner sterft, een huis wordt in de as gelegd, een huwelijk komt ten einde of we staan er alleen voor. Deze seizoenen in ons leven zijn heftig en vereisen veel tijd om te respecteren wat de ziel nodig heeft, om het verdriet volledig te verwerken.

Verdriet is een aanhoudende toon in het lied van ons leven. Mens zijn is verlies kennen in zijn vele vormen. Dit moet niet als een deprimerende waarheid worden beschouwd. Als we deze realiteit erkennen, kunnen we de weg naar genade vinden die in verdriet verborgen ligt. We voelen het meest dat we leven op de grens tussen verlies en openbaring. Elk verlies maakt uiteindelijk een nieuwe ontmoeting mogelijk.

Daarnaast, door verdriet weer bij het werken met de ziel te betrekken, worden we verlost van onze eendimensionale obsessie met emo-

tionele vooruitgang. Dit 'psychologische moralisme' oefent enorme druk op ons uit om altijd maar vooruit te gaan, ons goed te voelen en onze problemen te overstijgen.<sup>2</sup>

Geluk is het nieuwe mekka geworden. Alles wat er niet aan voldoet, geeft ons het gevoel dat we iets verkeerd hebben gedaan of er niet in zijn geslaagd aan de algemene norm te voldoen. Hierdoor worden verdriet, pijn, angst, zwakte en kwetsbaarheid naar de onderwereld gedreven, waar ze gaan etteren en muteren tot verwrongen expressies van zichzelf, vaak gehuld in een mantel van schaamte. Mensen in mijn praktijk verontschuldigen zich vaak voor hun tranen of verdriet.

Ik ben voorstander van een zielspsychologie waarbij in elke emotie vitaliteit wordt gevoeld, wat het leven ons op dat moment ook biedt. Er zijn tijden waarop we ons gelukkig voelen en dat gevierd moet worden. Er zullen echter ook tijden zijn van verdriet en eenzaamheid. Stemmingen zullen ons overvallen en gebeurtenissen zullen zich voordoen die boosheid en verontwaardiging opwekken.

Zo merkte archetypisch psycholoog James Hillman eens op dat verontwaardigd zijn een zeker teken is dat onze ziel wakker is. Elk van deze emoties en ervaringen heeft vitaliteit in zich. Dat is ons werk: *te leven* en een goede gastheer te zijn voor wie ook maar bij ons voor de deur staat. Geluk wordt zo een afspiegeling van ons vermogen complexiteit en contradictie te omvatten, flexibel te blijven en alles wat zich voordoet te aanvaarden, zelfs verdriet en rouw.

Ik heb dit boek ook geschreven om de twee belangrijkste zonden van de westerse samenleving te behandelen: *amnesie en anesthesie* – we vergeten en worden gevoelloos. Deze twee zonden verklaren een enorme reeks pijnen.

Als we verdwaald zijn in wat schrijver Daniel Quinn *het grote vergeten* noemt, komen we in een zijnstoestand terecht waar we niet langer voelen waar we thuishoren. We vergeten dat we allemaal in dit levensnest met elkaar verweven zijn, dat we de lucht die we inademen delen, net zoals het water en de grond en dat alles in een naadloos levensweb met elkaar verbonden is.



Als we vergeten, kunnen we onze levensaders, elkaar en de hele aarde onnoemelijke schade toebrengen.

De moderne technologische maatschappij is vergeten hoe het voelt om in een *levende cultuur* verankerd te zijn, een die rijk is aan verhalen en tradities, rituelen en richtlijnen die ons helpen waarachtige mensen te worden. We leven in een maatschappij met weinig respect voor zielsaangelegenheden. Met als gevolg dat we boeken en workshops nodig hebben over verdriet en rouwverwerking, relaties en seksualiteit, spel en creativiteit. Dit zijn symptomen van groot verlies.

We zijn het speelterrein van de ziel vergeten<sup>3</sup>, de voornaamste behoeften die de gemeenschap en het individu tienduizenden jaren lang ondersteunden en voedden. We hebben een vreemde, jachtige obsessie met ‘de kost verdienen’ – een van de meest obscene uitdrukkingen in onze wereld – in de plaats gesteld van het levendige en bloemrijke leven van de ziel.

Helaas hebben we het ritueel van het leven veranderd in de routine van het dagelijks bestaan. Dit vergeten heeft het scala aan ervaringen gereduceerd tot minimale proporties. De ruimere reikwijdte van ons wezen is langzaam verdwenen. Het subtiele en genuanceerde contact met de wereld is afgenomen. Dit is hartverscheurend!

De Oostenrijkse filosoof Ludwig Wittgenstein schreef: “Waarover men niet kan spreken, daaraan gaat men in stilte voorbij.”<sup>4</sup> We zijn de voornaamste taal van verdriet vergeten. Hierdoor is het terrein van verdriet onbekend en vreemd geworden en voelen we ons verward, bang en verloren als verdriet dichterbij komt. De kwellende stilte waarover Wittgenstein spreekt, blijft als een mist over ons leven hangen, waardoor grote ervaringsgebieden buiten bereik blijven.

Als ons verdriet niet kan worden uitgesproken, verdwijnt het in de schaduw en duikt het weer op in de vorm van symptomen. Zo velen van ons zijn depressief, angstig en eenzaam. We worstelen met verslavingen en bewegen ons met adembenemende snelheid voort, in een poging de machinerie van de cultuur bij te houden.

Onze strategieën van verdoving zijn al even verbazingwekkend. Hele industrieën zijn ontstaan die ervoor zorgen dat onze zintuigen afge-

stompt en afgeleid blijven. Onze behoefte aan verdoving is geworteld in ons smeulende ongenoegen met het magere bestaan dat ons wordt verschaft door deze maatschappij, die in zichzelf een krachtige bron van verdriet is.

We lijden aan wat de dichter William Blake 'heilige onvrede' noemt. Onze ziel weet dat we voorbestemd zijn voor een groter, voller en verbeeldingsrijker leven. Maar we hebben soms dagen, weken, maanden, een leven lang, slechts marginale ontmoetingen met schoonheid en de wildernis en delen slechts zelden een intiem moment met een vriend. We zijn ook medeplichtig aan de verdoving en glijden de leegte in via alcohol, drugs, winkelen, televisie en werk; alles om maar de gevoelens van leegte af te wenden die zich opdringen.

Het is niet de bedoeling dat we een oppervlakkig leven leiden vol zinloze gewoonten en het twijfelachtige plezier van *happy hour*. We zijn de erfgenamen van fantastische voorouders, zinderend van herinneringen aan levens waarin we innig verbonden waren met bizon en gazelle, raaf en de nachtelijke hemel. We zijn gemaakt om dit leven met verbazing en verwondering tegemoet te treden, niet met berusting en lijdzaamheid. *Dit vormt de kern van ons leed en verdriet.*

De droom van voluit leven die in ons diepste wezen verweven zit, is vaak vergeten en veronachtzaamd, vervangen door een sociale fictie van productiviteit en materieel gewin. Geen wonder dat we uit zijn op afleiding. Elk verdriet dat we meedragen, wordt veroorzaakt doordat ontbreekt wat we nodig hebben om betrokken te blijven bij dit 'ene wilde en kostbare leven'.<sup>5</sup>

Omdat dit ontbreekt, wordt elk verdriet moeilijker te verwerken. Rouwverwerking biedt een pad dat terugvoert naar de vitaliteit die ons geboorterecht is. Als we de vele momenten in ons leven waarin we verlies leden volledig eren, zal ons leven de wilde vreugde volledig kunnen belichamen die popelt om vanuit ons hart de betoverende wereld in te springen.

Tot slot is dit boek een gebed, een pleidooi voor onze geliefde aarde. Ik schrijf om te appelleren aan ons gevoel van verlies dat steeds sterker wordt terwijl de leefsysteem van onze planeet aanhoudende tekenen

van spanning en verval vertonen. Deze pijn is hevig en bijna onverdraaglijk. Ik schrijf voor onze gemeenschappen en voor de zalm, visarenden, monarchvlinders, grizzlyberen en de toekomstige generaties.

Dit boek is een daad van herinnering waarmee onze eeuwige band met dieren en planten, rivieren en heuvels, bomen en wolken opnieuw bewust gemaakt kan worden. Het is een gebaar van protest dat ons terugroept naar een leven van verbinding en intimiteit, gevoel en verwondering. Het is een uitnodiging om het vuur van onze bezieling te voeden en onszelf weer tot leven te wekken.

Ieder van ons zou *in de leer bij verdriet* moeten, zodat we de kunst van het rouwen kunnen leren, de diepgaande wijze waarop het ons doet rijpen. Hoewel verdriet een heftige emotie is, is het ook een vaardigheid die we in de langdurige omgang met verlies ontwikkelen. Verdriet onder ogen zien is hard werken. Het vereist “de buitensporige moed van het bodhi-hart”, zoals Pema Chödrön het noemt.<sup>6</sup>

Er is buitensporig veel moed nodig om buitensporig verlies onder ogen te zien. Dit is precies wat er van ons wordt verlangd. Elk verlies, of dit nu uiterst persoonlijk is of het soort verdriet dat in de wijdere wereld om ons heen wervelt, vereist dat we ons met heel ons hart inzetten, want dat is de betekenis van moed. Ons verdriet eren, het in onze waanzinnige wereld tijd en ruimte gunnen, is het vervullen van een belofte aan ziel, namelijk om alles te verwelkomen wat er is en zo ons meest authentieke leven ruimte te geven.

De lastige emotie verdriet zal onvermijdelijk in ons leven verschijnen en we zullen eraan moeten werken. Door bij verdriet in de leer te gaan, krijgen we de kans om te leren aanwezig te blijven als intense gevoelens van verdriet opkomen. Door middel van zinvolle rituelen, een hechte vriendenkring, enige tijd in weldadige afzondering en effectieve gewoonten die ons helpen onszelf te overstijgen, schep- pen we de gelegenheid om een levende relatie met verlies te ontwikkelen.

We kunnen ons vertrouwen in verdriet herwinnen door te erkennen dat verdriet er niet is om ons te gijzelen, maar juist om ons op fundamenteel niveau te veranderen, om ons te helpen volwassen te worden, in staat om te leven met de creatieve spanning tussen verdriet

en dankbaarheid. Zo rijpt ons hart en wordt het beschikbaar voor de grootse taak om ons leven en deze verbazingwekkende wereld lief te hebben. Dit is een daad van *zielsactivisme*.

Verdriet is van wezenlijk belang voor het vinden en behouden van een gevoel van innige emotionele verbondenheid met het leven, met elkaar en met onze eigen ziel. Ik hoop dat je in dit boek voeding vindt voor je ziel en voor je verlangen om met de levensbron verbonden te blijven.

FRANCIS WELLER  
Forestville, Californië  
Russian River Watershed

---

## *Hoofdstuk 1*

# In de leer bij verdriet

Verdriet daagt ons uit weer lief te hebben.

— TERRY TEMPEST WILLIAMS

**D**it is een boek over verdriet, over de vele stemmingen en bewegingen, vormen en texturen die het kan hebben. Het gaat over hoe verdriet rivierbeddingen in onze ziel uitsnijdt en ons verdiept, terwijl het ons leven in- en uitstroomt. Het rijzen en dalen van verdriet, hoe het ons mee de diepte in neemt en op alchemistische wijze op ons inwerkt, heeft iets vertrouwds.

In tijden van verdriet worden we vernieuwd; we worden uit elkaar gehaald en weer in elkaar gezet. Het is zwaar en pijnlijk werk, waar we niet om hebben gevraagd. Niemand gaat op zoek naar verlies. Integendeel, het vindt ons en herinnert ons aan het tijdelijke geschenk dat ons is gegeven, deze paar zoete ademteugen die we leven noemen.

Ik weet niet zeker hoe of wanneer ik bij verdriet in de leer ging. Ik weet wel dat het mijn weg terug was naar de ademende en bezielde wereld. Het was via de duistere wateren van verdriet dat ik mijn niet-geleefde leven opnieuw kon aanraken, door eindelijk mijn tranen de vrije loop te laten; tranen die ik nooit eerder had vergoten voor het verlies in mijn wereld.

Verdriet leidde me terug naar een heldere en stralende wereld. Er bestaat een vreemd soort intimiteit tussen verdriet en intensiteit, een

soort heilige uitwisseling tussen wat ondraaglijk lijkt enerzijds en intens levend is anderzijds. Dit is hoe ik blijvend vertrouwen heb gekregen in verdriet.

Dit boek gaat ook over het herstellen van de *Ziel van de Wereld*.<sup>7</sup> De wereld opnieuw bezielen, betekent de wereld waarnemen vanuit een verdiepte verbeeldingskracht die ons in staat stelt onze innige verbondenheid met de omringende wereld van vinken en libellen, beken en bosgebieden, buurten en vrienden te ervaren. Alles heeft ziel. Het is door onze bijziendheid, onze eendimensionale aandacht voor ‘mense-lijke’ zaken dat we de wereld als een object zien, iets om te beheersen, te manipuleren en te consumeren.

De aarde is een openbaring die zich dagelijks aan ons openbaart in een verbazingwekkende tooi van schoonheid en lijden. Wat van ons verwacht wordt, is dat we een leven leiden waarin we ons in alle openheid en kwetsbaarheid verbinden met de vreugde en het verdriet van de wereld. Om de schoonheid van het land, alsmede de grote jagen en scheuren in haar huid in ons op te nemen, hebben we een psyche nodig die is afgestemd op de levende wereld en voortdurend in gesprek is met alle dingen.

Ziel komt weer terug naar de wereld als we luisteren naar de ritmen van de natuur, als we onze vriendschappen voeden met tijd en aandacht en als we dagelijks ons steentje bijdragen aan het herstellen van de wereld. Hoe goed we hierin slagen, zal bepalend zijn voor het lot van onze gemeenschappen en de planeet als geheel.

Al meer dan dertig jaar werk ik als psychotherapeut met mensen, in mijn praktijk en workshops. De emotie die iedereen het meeste raakt is verdriet. Het is misschien het verdriet dat we eindelijk durven toelaten over het leven dat we niet kozen. Het kan verdriet zijn over verlies dat we vroeg in ons leven meegemaakt hebben, verlies waarover we toen niet konden rouwen. Het gaat misschien over relaties die kapotgingen, vriendschappen die zijn verdwenen, tijden van geweld en verlating, of het lijden dat we voor onze geteisterde aarde voelen.

Toen er op het Deepwater Horizon olieplatform in het voorjaar van 2010 een explosie plaatsvond en er olie begon te lekken, werden we

geconfronteerd met een pijn die we nauwelijks konden bevatten. De dagelijkse beelden van pelikanen, schildpadden, dolfijnen en andere met olie doordrenkte zeedieren, denderde nietsontziend ons bewustzijn binnen. Maandenlang keken we toe, terwijl de olie anderhalve kilometer onder het oppervlak uit het lek de wateren van de Golf van Mexico in gutste en op de witte zandstranden en in de moerassen terecht kwam. We deelden een gemeenschappelijk verdriet, een verdriet dat onze ziel overspoelde.

Er heerste het gevoel dat er door deze gebeurtenis iets onomkeerbaar was veranderd. Wetenschappers meldden dat de effecten van het lekken jarenlang konden aanhouden en misschien wel het leven van de Golf voorgoed zouden veranderen. We keken toe, geschokt en vol ongelof. Ons hart was gebroken.

Ik werd gedurende die tijd vaak midden in de nacht wakker, voelde de stervende dieren en huilde om hen. Het was niet iets dat *daarginds* gebeurde. Het was hier in mijn lichaam, in mijn hart. Het was alsof een deel van me werd verwoest door de olie, verstikt en vergiftigd door de gifstoffen, terwijl deze het water in gutsten. Wat de afstand tussen mij en de Golf ook was, het maakte geen verschil. Ik beleefde het rechtstreeks in mijn ziel en ik weet dat dit ook voor vele anderen gold.

Het duurde niet lang na het afsluiten van de bron op 15 juli, of onze aandacht dreef langzaam van de Golf weg. Ons werd verzekerd dat alles weer normaal zou worden, dat het goed met de wateren ging en we al spoedig weer garnalen en vis konden eten. We vervielen weer langzaam in ontkenning, weg van de beangstigende waarheid dat de olie er nog steeds was; pluimen olie diep onder het oppervlak, die de hele voedselketen troffen, van plankton tot walvissen.

Televisie- en radioverslaggeving verstomde al snel. Behalve voor diegenen die in de buurt van de ramp leefden – de dieren, vogels, het zeeleven en de mensen – won onze neiging tot het zoeken naar afleiding het al gauw van ons vermogen tot aandacht en verdriet.

Ik moet denken aan een zin van de Duitse dichter Rilke: “Ik heb nog niet veel kennis over verdriet, dus deze enorme duisternis maakt me klein.”<sup>8</sup> Hij schreef deze zin in 1904. Onze kennis van verdriet is sindsdien niet veel groter geworden en dus maakt deze duisternis ons

klein. Hoe leren we ons verdriet te dragen en niet in te storten of ons in ontkenning af te wenden? Hoe kunnen we verdriet gaan zien als essentieel en noodzakelijk en niet als iets dat we moeten verdragen? Om deze verschuiving te bewerkstelligen is het nodig verdriet op een andere manier te gaan zien, niet als een gebeurtenis in ons leven – *een periode van rouw* – maar als een voortdurend gesprek dat ons ons hele leven vergezelt.

Verdriet en verlies zijn constant bij ons. Ze vormen onze wandeling door het leven. Ze bepalen op heel reële wijze in welke mate we volledig ons leven aangaan. Deze verschuiving in perspectief nodigt ons uit om tijd te besteden aan het eigen maken van de gebruiken en stijlen van verdriet. Eigenlijk wordt ons gewoon gevraagd om bij verdriet in de leer te gaan.

Als we bij verdriet in de leer zijn, komen we uit bij de kern van verlies. Ziel vraagt ons herhaaldelijk dit proces te omarmen, zodat we door deze veeleisende ervaring opnieuw gevormd kunnen worden. Een leertijd bij verdriet is een praktijkgerichte krachtmeting waarin ons wordt gevraagd te werken met de materialen van verdriet, zijn loden last en de buitengewone eisen die melancholie aan ons stelt.

We kunnen alleen al in deze paar zinnen voelen dat deze leertijd ons onder de grond leidt, het portaal van schaduwen en vergeten voorouders in. Hier vinden we de verspreide scherven van verwaarloosd verdriet, de stukken onbeweend verlies en de spaanders van in de hoek geveegde oude wonden.

Door bij verdriet in de leer te gaan worden we uitgenodigd de rituelen van verdriet te leren en een *benadering met eerbied* te beoefenen, zoals de Ierse dichter/filosoof John O'Donohue voorstelt.

Hij schrijft: “Wat je tegenkomt, erkent en ontdekt, hangt voor een groot deel af van de kwaliteit van de benadering ... Als wij met eerbied naderen, besluiten grootse dingen ons te benaderen.”<sup>9</sup>

Hoe we ons verdriet benaderen, heeft een verstrekkende uitwerking op wat vervolgens naar ons toe komt. We houden verdriet vaak op afstand in de hoop te voorkomen dat we in deze lastige emotie verstrikt raken. Dit geeft ons gevoelens van afstandelijkheid, niet verbonden zijn en kilte. Andere keren is er geen ruimte tussen ons en het



verdriet en de pijn die we voelen. We worden dan meegesleurd met de vloedgolf van verdriet en hebben het gevoel dat we verdrinken. Een benadering met eerbied biedt ons de kans een vaardiger omgangspatroon met verdriet te leren.

Als we ons verdriet met eerbied benaderen, hebben we de *juiste relatie* met verdriet; noch te ver weg, noch te dichtbij. We gaan dan een aanhoudend gesprek aan met deze lastige, heilige bezoeker. Leren dat we kunnen *zijn met* ons verdriet, door het zachtjes en teder vast te houden, is de eerste opdracht in onze leertijd.

Verdriet benaderen vereist enorm veel psychische kracht. Om de ongemakken van het aangaan van de beelden, emoties, herinneringen en dromen die in tijden van verdriet opkomen te kunnen verdragen, moeten we onze innerlijke grond versterken.

Dit kunnen we door een duurzame methode ontwikkelen. Elk vorm is goed – schrijven, tekenen, meditatie, gebed, dans of iets anders – zolang we ons er maar aan houden. Zo'n methode biedt stevigheid, iets om ons te helpen in moeilijke tijden stabiel te blijven.

Dit verdiept ons vermogen de kwetsbare emoties rondom verlies toe te laten, zonder erdoor te worden overweldigd. Rouwverwerking is niet passief, het brengt een continue oefening van verdieping, oplettendheid en luisteren met zich mee. Het is een daad van toewijding, geworteld in liefde en compassie. (Zie de hulpbronnen achterin dit boek voor meer informatie over het ontwikkelen van compassie.)

Een van de meest essentiële vaardigheden die we in onze leertijd moeten ontwikkelen, is in contact blijven met ons volwassen zelf wanneer verdriet opkomt. Ik ben er getuige van geweest, zowel in mijn privépraktijk als in workshops, dat mensen terugvielen in een kinderlijke toestand als zich gevoelens van verdriet voordeden.

Ze raakten plotseling in paniek, voelden zich overweldigd, wanhopig, alleen en beschaamd. Sommige mensen vervallen in een compleet andere zijnstoestand als verdriet dichterbij komt, een toestand waarin hun gezichtspunten, gevoelens en gedrag ingrijpend veranderen.

Het is belangrijk hen te helpen de verbinding met hun volwassen zelf te herstellen, of ze riskeren verder terug te vallen in hun gespleten toe-

stand en kunnen daar langdurig in verdwaald raken. Deze kinderlijke toestand is wat Jung *het complex* noemde.

Complexen zijn fragmentarische bundels geconcentreerde emotionele energie die zich vormden toen we werden geconfronteerd met een ervaring die op dat moment te heftig voor ons was om met succes te verwerken.

Op deze ogenblikken splitst de psyche het lastige materiaal af en creëert een autonome bundel om het sterk geladen materiaal tijdelijk op te slaan. Het is magnifiek en gunstig dat de psyche hiertoe in staat is. In zo'n onzekere tijd wordt ons het volle gewicht van de pijn bespaard en kunnen we nog een zekere mate van controle bewaren.

We hoeven alleen maar te denken aan mensen die worden geconfronteerd met het verpletterende geweld in oorlogsgebieden, een tornado die door een gemeenschap raast en alles op zijn pad vernielt of het verwoestende effect van verkrachting of mishandeling.

Complexen vormen zich als gevolg van trauma en zijn een belangrijk onderdeel van de ervaring bij *posttraumatische stressstoornis*. Onze psyche valt uiteen en splitst het bedreigende materiaal tijdelijk van het bewustzijn af.

Bij velen van ons werden onze vroegere ervaringen van verlies niet goed begeleid door de mensen om ons heen. We ontvingen niet voldoende van wat traumatherapeuten *afstemming* op de aanwezige emoties noemen. Afstemming is een bepaald type aandacht, gekoppeld aan genegenheid, gegeven door iemand die we liefhebben en vertrouwen.

Deze diepe aandacht maakt dat pijnlijke ervaringen draaglijk worden. We voelen ons gekoesterd en getroost, gerustgesteld en veilig. Het ontbreken van een veilige en koesterende ruimte in tijden van verlies en verdriet kan de vorming van een complex bespoedigen. Als het buitenste beschermingsveld van de ouder of gemeenschap ontbreekt of te poreus is, zal de psyche de overweldigende emoties afsplitsen om ons zo, tijdelijk, rechtstreekse blootstelling te besparen. Het verhaal houdt hier echter niet op.

Complexen keren steeds weer terug, klaarblijkelijk met de bedoeling om ze weer in het bewustzijn op te nemen. Als het complex opduikt,

worden we uit het hier en nu gehaald en weer teruggebracht naar het punt in ons verleden waarop het trauma ontstond. Wat was afgescheiden ten behoeve van ons zelfbehoud, kan nu weer worden verenigd ten behoeve van onze genezing.

Met andere woorden, de emotionele inhoud die in het complex was opgenomen moet uiteindelijk onder ogen worden gezien en worden geïntegreerd. Tot we dit doen, zal het complex “de intenties van de wil verstoren en het bewuste gedrag ontregelen.”<sup>10</sup> Deze woorden van Jung helpen ons de noodzaak in te zien van het onder ogen zien van onze omstandigheden en het verrichten van het zware, pijnlijke werk van het integreren van het complex. (Zie de hulpbronnen achterin dit boek voor meer informatie over het werken met het complex.)

Een relatie aangaan met verdriet, methoden ontwikkelen die ervoor zorgen dat we in tijden van nood stabiel blijven en dat we aanwezig blijven in ons volwassen zelf, behoren tot de belangrijkste taken als we in de leer zijn bij verdriet. Dit is het zware werk van rijping. In de traditionele taal van het leren van een vak zou dit *meesterschap verwerven* worden genoemd. In de taal van de ziel betekent het een wijze worden. Een wijze is in staat vaardig met verdriet om te gaan en kan verdriet transformeren tot iets dat voedend is voor de gemeenschap.

Leraar en rouwverwerkingsspecialist Stephen Jenkinson zegt: “Geef op elegante wijze uiting aan je verdriet, zodat iedereen om je heen door je pogingen gevoed zal worden.”<sup>11</sup> Vaardig worden in het verwerken van ons verdriet maakt ons voor de gemeenschap als geheel tot een bron van geruststelling en stabiliteit.

Elke volwassen cultuur geeft haar mensen in deze leertijd bij verdriet leiding. Aan dit onderwijs ligt het besef ten grondslag dat we spiritueel in het krijt staan bij de kosmos voor alles dat ons elke dag wordt gegeven. Deze culturen respecteren die waarheid en hebben hun rituele leven en onderwijs erop gebaseerd.

Gebaren van nederigheid en zuivering zoals zweethutten en initiatieriten, erkennen dat we in een gewijde kosmos leven en dat leven zich voedt met leven. We ontkomen niet aan deze waarheid. Het juiste antwoord erop is een gerijpte melancholie in combinatie met rituelen van dankbaarheid. Het Maya-volk zegt dat we allemaal een grote spirituele

schuld dragen voor wat ons is gegeven, een schuld die we nooit helemaal kunnen afbetalen. Ze zeggen dat het belangrijk is dat we ons best doen om deze schuld te eren met onze welsprekendheid en gebruiken van rituele schoonheid. Onze cultuur is er over het algemeen niet in geslaagd deze schuld te respecteren en de resultaten zijn precies wat we zien: een wereld die snel uitgeput raakt door een niet-aflatende honger naar meer.

Rouwverwerking is zielenwerk. Het vergt moed om de wereld zoals hij is onder ogen te zien en je niet af te keren, geen beschutting te zoeken in een bubbel van comfort en verdoving. Verdriet verdiept onze verbinding met de ziel en voert ons mee naar gebieden van kwetsbaarheid, daarbij de waarheid blootleggend dat we in tijden van verlies en lijden anderen nodig hebben.

Ik was bij veel gelegenheden diep ontroerd als iemand riskeerde te onthullen wat er zich in zijn of haar hart bevond – de rauwe, naakte expressie van verdriet. Verdriet onthult de onmiskenbare realiteit van onze band met de wereld. Hoezeer we onszelf ook wijsmaken dat we afgescheiden en geïsoleerd zijn, het overweldigende lijden dat we voelen tijdens gebeurtenissen als de olievlek voor de kust van de Golf van Mexico of de tragedie van het World Trade Center – of welke schending ook van onze plaatselijke gemeenschap of het land dat we liefhebben – herinnert ons aan onze nauwe banden.

Verdriet en rouw bieden ons een manier om met situaties als deze om te gaan. Het is verdriet dat ons in de richting van verbinding beweegt, naar de helpende handen en omhelzing van anderen. We hebben verdriet nodig om deze trauma's te helen en een wereld die op zijn kop is gezet beter te begrijpen. Door ons de wijsheid van verdriet te herinneren, kunnen we ons vertrouwen in een diepere hartslag binnen de ziel cultiveren.

Het is de *via negativa*, de weg door de diepten, die leidt naar wat mytholoog Michael Meade *duistere wijsheid* noemt.<sup>12</sup> Zo kunnen we de uitdaging met de wereld aangaan en de diepere stroom vertrouwen die zich door alle dingen heen beweegt.

“Waar verdriet is”, schreef Oscar Wilde, “is heilige grond.” Dit boek is een meditatie op de heilige grond van verdriet en stelt ons in staat

om in deze wereld te bewegen, met zijn realiteit van verdriet en verlies dat ons schokt en diepten van de ziel blootlegt die we ons eerder niet konden voorstellen. Verdriet biedt een wilde alchemie die lijden transformeert tot vruchtbare grond. We worden echt en tastbaar door de ervaring van verdriet; het voegt substantie en gewicht aan onze wereld toe.

Voorbij de verdwaasde drang van onze cultuur om bijzonder te zijn, slijten verlies en verdriet elk masker dat we aan de wereld proberen te tonen. Net zoals de enorme beeldhouwwerken in de oerwouden van Centraal Amerika gebroken op de grond liggen, storten uiteindelijk de monumenten in die we ter ere van onze eigen belangrijkheid hebben opgericht. We worden in tijden van rouw ontdaan van overdaad en onthuld als mens. Verdriet en rouw rijpen ons. Ze halen uit de diepten van onze ziel het meest authentieke in ons wezen naar boven.

In werkelijkheid rijpen we niet als we niet vertrouwd zijn met verdriet. Het is het gebroken hart, dat deel dat verdriet kent, dat tot oprechte liefde in staat is. Het met verlies vertrouwde hart is in staat “een nog dieper verdriet ... een droefheid die de kern van dingen vormt”<sup>13</sup> te herkennen. Zonder dit bewustzijn en de bereidheid om door het leven te worden gevormd, blijven we verstrikt in de puberachtige strategieën van vermijding en heldhaftig streven.

Ik ben pleitbezorger voor verdriet. Ik zie de vele manieren waarop het ons zegent. Hoewel het moeilijk is verdriet te omarmen en je door zijn vele eisen te laten raken, zouden we zonder verdriet de hartverwarmende kwaliteit van compassie niet kennen. We zouden de volle uitgestrektheid van liefde en de verrassing van vreugde niet zo voluit ervaren. We zouden de pure schoonheid van de wereld niet echt kunnen vieren.

Verdriet bevordert en verdiept elk van deze vermogens door het moment gewichtig te maken. Verdriet is de donkere kleur die diepte geeft aan het doek, door contrast en textuur te verschaffen. Zonder deze tonen zou ons leven oppervlakkig en oninteressant zijn. Door deze noodzakelijke ontmoeting kunnen die essentiële kwaliteiten ons later weer koesteren in tijden van verlies en verdriet.

Ik suggereer niet dat we ons voortdurend met verdriet bezig moeten

houden. Ik bedoel dat, omdat we weigeren het verdriet dat naar ons toekomt te verwelkomen, door het onvermogen om deze ervaringen volledig aanwezig en bewust door te maken, dit ons veroordeelt tot een door verdriet overschaduwde leven. Alles verwelkomen dat naar ons toekomt is de uitdaging. Dat is het geheim van voluit leven.

Ik beschouw dit werk als zielsactivisme, een vorm van felle weerstand tegen het gebrek aan verbinding door de manier waarop onze maatschappij ons heeft geconditioneerd. Verdriet is subversief en ondermijnt de stilzwijgende overeenkomst in onze maatschappij dat we ons zullen gedragen en onze emoties onder controle zullen houden. Het is een daad van protest, waarmee we verklaren dat we weigeren gevoelloos en klein te leven.

Verdriet is ontembaar. Het is iets dat zich buiten de voorgeschreven en toegestane gedragingen van onze cultuur bevindt. Om die reden is verdriet noodzakelijk voor de vitaliteit van onze ziel. In tegenstelling tot angst is verdriet doordrenkt met levenskracht. Het zit vol energie. Het is de erkenning van de erotische koppeling met een andere ziel, of die nu menselijk, dierlijk of plantaardig is, of het ecosysteem zelf betreft. Het is geen doodse of emotioneel vlakke toestand.

Verdriet is levend, wild, ongetemd; het kan niet worden gedomesticeerd. Het verzet zich tegen de eis om passief en stil te blijven. We gedragen ons chaotisch, onzeker en opstandig als verdriet ons in zijn greep heeft. Het is waarlijk een emotie die opstijgt vanuit de ziel.

Wat me duidelijk is geworden, is de krachtige rol die verdriet speelt in het onder ogen kunnen zien wat er zich in ons leven, onze gemeenschap, ecologie, families en cultuur afspeelt. Doordat we in staat zijn de lagen van verlies te onderkennen, kunnen we ons vermogen om te reageren, te beschermen en wat beschadigd is te herstellen, echt gaan ontdekken.

Alle pijn die voor onze ontwikkeling van belang is, wordt door de ziel geregistreerd. Ons hart blijft flexibel, meegaand en open voor de wereld door deze innige verbondenheid met verlies.

---

## *Hoofdstuk 2*

# Van en naar de zaal van de ziel

Omarm je verdriet, want daar zal je ziel groeien.

— CARL GUSTAV JUNG

**W**e zijn samen in een ruimte, ongeveer met zijn dertigen. We zijn samengekomen om de grond van verdriet te bewerken. Twee-eneenhalve dag zijn we bij elkaar geweest. We hebben ons verdriet als compost omgekeerd. De verhalen die we hebben uitgewisseld waren ontroerend en krachtig. Ze hebben de hele kring vaak tot tranen toe bewogen. Er waren verhalen van verdriet, dood, mishandeling, minderwaardigheidsgevoelens en woede. We zijn naar deze diepten geleid middels een schrijfproces dat we van mijn vriendin Kim Scanlon hebben geleerd. En nu zijn we klaar.

Het is tijd voor het rouwverwerkingsritueel. De laatste paar uur hebben we de ruimte klaargemaakt en een altaar opgezet. Het staat vol met foto's van voorouders, geliefde vrienden die zijn gestorven, afbeeldingen van soorten en culturen die zijn verdwenen – het cumulatieve verlies van de wereld – in een ruimte die is versierd met denentakken, kleurrijke doeken en bloemen. Iedereen voelt dat het tijd is om te beginnen.

Er hangt een spanning in de lucht, terwijl we in cirkels rondlopen.