

Stel, er is een hiernamaals. Daar worden al je herinneringen uit dit leven gewist. Op een na. Welke herinnering kies jij om mee te nemen? Jacky van de Goor vroeg het meer dan honderd mensen. De antwoorden waren fascinerend genoeg voor een promotietraject en een boek: 'Je leven in één herinnering'.

DE MAGISCHE KRACHT VAN VERHALEN

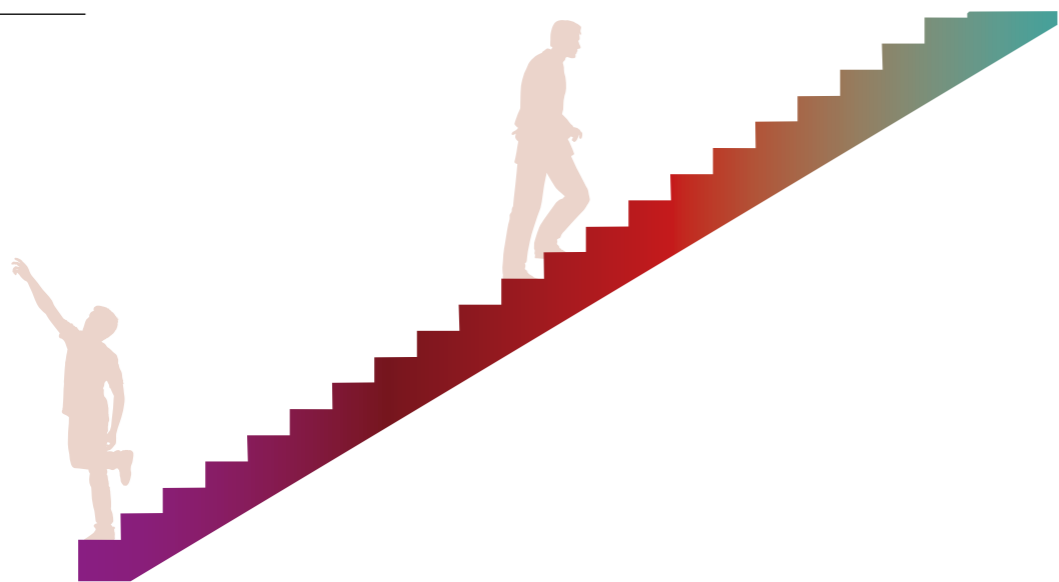
Als kind zat ze al met levensvragen en kon ze zich verwonderen over de grootsheid der dingen. "Zin, zingeving, zoeken. Dat is echt iets van mij", vertelt Jacky van de Goor. Ze werd getripped door *After Life*, van de Japanse regisseur Hirokazu Koreeda. De film speelt zich af in een tussenstation van leven en dood waar overledenen – met behulp van gidsen – kiezen welk moment uit hun leven ze willen meenemen naar het hiernamaals. "Ik werd meteen gegrepen door die vraag. Deze is namelijk zo puur. Het hoeft nergens aan te voldoen. Het hoeft niet mooi of groots te zijn, het mag alles wezen, als je het maar mee wilt nemen. Ik ben de vraag daarna meteen in mijn werk als organisatiecoach en leiderschapstrainer gaan toepassen."

Daar is durf voor nodig, want je raakt de persoonlijke levenssfeer van mensen. Het is bijna intiem. Ook Jacky moest over een drempel heen, maar uiteindelijk nam ze meer dan honderd verhalen op. Ze kwam tot de conclusie dat ze met al die verzamelde verhalen goud in handen had. "Er zat zoveel wijsheid in, daar moest ik wat mee", zo verklaart ze haar promotie aan het Story Lab van de TU Twente en haar boek over betekenisvolle momenten.

"In het begin begreep ik niet goed waarom mensen bepaalde herinneringen kiezen", zegt ze daarover. "Het is natuurlijk een gedachten-experiment, maar stel dat het realiteit zou zijn? Dan wil je toch een gezellig of leuk moment mee



JACKY VAN DE GOOR studeerde industrieel ontwerpen (TU Delft). Sinds 1999 zet ze zich met haar bureau Legende in voor de groei en bloei van mensen en organisaties. Daarnaast is ze als docent en onderzoeker verbonden aan de Universiteit Twente en Tilburg University.



de eeuwigheid in nemen? Later besepte ik dat dit de kracht van de vraag is. Het laat heel duidelijk zien dat geluk en zin twee heel verschillende dingen zijn en dat niet alleen gelukkige momenten zin geven. Als ik naar mooie momenten had gevraagd, waren er veel verhalen afgevallen.” Bijvoorbeeld dat van de man die koos voor het moment dat zijn dochter-tje in zijn armen overleed. Hij beschrijft hoe hij voelde dat het leven uit zijn dochter vloeide. Door die fysieke beleving ervaart hij nu veel intenser wat leven is. Dat bewustzijn, die scherpte, was ondanks al het verdriet voor hem levensverrijkend.

“Er wordt je een spiegel voorgehouden”, vindt Jacky. De verhalen gaan nooit over geld, nooit over spullen en maar hoogst zelden over werk. Behalve dan van de missiezuster die de eerste communie van een meervoudig gehandicapt kind als herinnering meeneemt. De waarde zit vaak in kleine, doodgewone momenten. Huis-tuin-en-keukenervaringen. Poffertjes bakken voor kinderen, thuiskomen en een knuffel van je partner krijgen. Het zondagochtendontbijt met je gezin. “Ik vond dat ergens wel een geruststelling. Ik besef nu veel beter dat het niet gaat over de dingen waar we ons normaal gesproken druk over maken of waar we van wakker liggen.”

Het gaat over ontmoetingen. Dat is een andere conclusie die Jacky in haar onderzoek trekt. De verhalen gaan niet over de verteller *an sich*, maar altijd over de verteller in verbinding met iemand anders of met iets dat groter is dan jezelf, zoals de natuur. “Dat was voor mij persoonlijk een waardevol inzicht, omdat ook ik van het hollen en pres-

teren ben. Als ik weer eens in ‘het moeten’ schiet, kan ik nu veel beter terugschakelen naar het ontmoeten en het zien van de ander in de ontmoeting. Dat is iets waar we anno nu veel te weinig tijd voor nemen.”

‘DE VERHALEN GAAN NOOIT OVER GELD, NOOIT OVER SPULLEN EN MAAR HOOGST ZELDEN OVER WERK’

Een betekenisvol moment delen doet iets met mensen. “Op een bijeenkomst waarin deelnemers betekenisvolle herinneringen deelden, waren ook twee vrouwen die een conflict met elkaar hadden. Na afloop liepen ze gearmd naar buiten. Hun conflict was niet weg, want het was niet ter sprake gekomen, maar het leek alsof ze door het delen een diepere laag bij elkaar raakten en op een ander niveau verbonden waren. Dat vind ik de magische kracht van verhalen. Ze maken universele waarden en thema’s zichtbaar. Het tilt mensen naar een ander niveau: hier gaat het leven over. Niet alleen het mijne, maar ook dat van jou.”

Iedereen kan het leren. “Ga eens na wat de kwaliteit van de ontmoetingen is die je vandaag had. Stel de vraag eens aan mensen in je omgeving en luister. Ik heb het aan mijn man gevraagd en aan mijn moeder. Het leidt tot heel veel in verdieping.” ○



CHRISTA DE WIT runt haar eigen kleding-reparatie-atelier en denkt graag na over zichzelf en het leven. Ze is getrouwd en heeft twee volwassen kinderen.

IK PROBEER WOORDEN TE GEVEN AAN HET GEVOEL VAN MACHTELOOSHEID

ROUWEN

“Kom je even kijken, Chris? Hij is zo mooi.” Voor me staat een liefdevolle, trotse moeder. Ze wil heel graag haar zoon laten zien. Alleen is haar zoon niet net geboren, maar twee dagen geleden overleden. “Ik weet dat je het moeilijk vindt, maar kom je alsjeblieft?” Natuurlijk wil ik naar Jan toe, maar ik vind het ook heel eng. De gedachte alleen al ontnemt me de adem.

Die middag raap ik al mijn moed bij elkaar en bel bij Esther aan. Vanaf het moment dat ik binnen ben, praat ik heel erg veel. Pure paniek. Ik hoor mezelf ‘domme’ dingen zeggen. Het is een uitlaatklep voor mijn ongemakkelijke gevoel. “Wees maar gewoon stil. Je bent er en dat is genoeg”, stelt Esther mij gerust. We lopen samen naar Jan. De tranen stromen over mijn wangen. Een mooie jongen van 19 jaar. We zitten naast hem en kijken alleen maar. Onze Jan, denk ik stilletjes.

Het is inmiddels vijf jaar geleden. Jan was 9 toen hij voor de eerste keer ziek werd. De zware behandelingen deden wat ze moesten doen. Maar tegen alle voorspellingen in kwam de kanker terug toen hij 18 was. Dit keer was het direct duidelijk dat hij niet meer beter zou worden. Tussen de chemo’s in deed hij alles wat hij graag wilde doen. Zo speelde hij met zijn geliefde saxofoon in een big band, soms met een spuugbakje op schoot. Hij accepteerde dat zijn leven kort zou zijn,

genoot zolang het kon en liet uiteindelijk rustig los.

Esther leerde mij daarna met rouwende mensen om te gaan. “Rouwenden zijn heel moeilijk. Heb alsjeblieft een beetje geduld met ons. We zijn als een open wond. Vraag je teveel, is het niet goed. Spreek je er met geen woord over, is ook dat heel pijnlijk. De kleinste opmerking kan ontzettend raken.”

Van haar heb ik in de jaren erna geleerd wat ik beter wel en niet kan doen. Niet vragen hoe het gaat, maar ‘hoe gaat het vandaag met je?’ Die vraag is behapbaar. Als ik mensen nabij wil zijn bij ziekte of overlijden, overvalt me soms de machteloosheid die ik voelde toen ik naar Jan ging. Nu probeer ik woorden te geven aan dat gevoel in plaats van zomaar iets te zeggen om het ongemak te bedekken. “Ik weet de woorden niet te vinden, maar wil graag naast je staan”, blijkt vaak genoeg te zijn. Ik leerde dat elk rouwproces anders is en heel persoonlijk. Ook hierin zijn we allemaal uniek. En dat het nooit ‘klaar’ is.

Regelmatig halen we herinneringen op aan Jan. Zo blijft hij deel van ons leven. De decembermaand is voor veel mensen een maand om naar uit te kijken. Samen aan tafel, cadeautjes, gezelligheid. Maar voor anderen is dit de lastigste tijd van het jaar, omdat geliefden vooral dan zo gemist worden. Vaak een leven lang. ○