

Week 46

ALS EEN VOGEL HOOG IN DE LUCHT



*je schildert je schrijft
je vindt een weg
naar de weg zonder einde*

Willem Hussem¹

1

De herinneringen zien mij

*Een junimorgen als het te vroeg is
om te ontwaken en te laat om weer in te slapen.*

*Ik moet eruit, het groen in dat vol zit met
herinneringen, ze volgen mij met hun blik.*

*Ze zijn onzichtbaar, ze smelten totaal
samen met hun achtergrond, perfecte kameleons.*

*Ze zijn zo dichtbij dat ik ze hoor ademen
hoewel de vogelzang oorverdovend is.*

Tomas Tranströmer²

Deze week gaan we op zoek naar een rode draad (of naar rode draden) in ons levensverhaal. Op zoek naar een patroon, naar een weg, naar een hoofdthema. We zullen daarom ons levensverhaal als één groot geheel bekijken, alsof het een beeld is dat je kunt zien van een afstand.

Stel je voor dat je een vogel bent die hoog in de lucht hangt op een warme zomermiddag. Je hangt bijna stil en je fladdert nauwelijks. Beneden je, ver beneden zie je het landschap liggen van je eigen leven.³

¹ Willem Hussem in: *Warmte vraagt jaren groei*. Stichting Plint, Eindhoven, 1997

² In: Tomas Tranströmer: *De herinneringen zien mij. Verzamelde gedichten / Memoires*. Vertaling uit het Zweeds door Bernlef. De Bezige Bij, Amsterdam, 2011

Misschien zie je een rivier als een lint door het land stromen, klaterend, sneller, langzamer en stil, met zijrivieren en kleine beken die met haar samenkomen. Misschien zie je een landschap als een grote lappendeken, met grotere en kleinere percelen grond, bebouwd met verschillende gewassen, gras en soms een braakliggend stukje aarde. Misschien zie je een beeld dat lijkt op het schilderij van Paul Klee: 'Hoofdweg en zijwegen', een netwerk van straten. Misschien zie je de plattegrond van een heel oude stadswijk met kronkelige straatjes naar boven en beneden, met een overdekte markt ergens middenin en met doodlopende straatjes hier en daar. Misschien zie je een gigantisch doek, een borduurwerk met patronen en vele soorten steken in vele garens. Misschien zie je een enkele boom, die stevig geworteld in zomertooi staat, of die in de herfst van het leven een explosie van kleuren draagt. Misschien zie je een heel ander beeld als je denkt over je eigen leven en je levensverhaal. Het leven zelf kan gezien worden in vele beelden.

Je hebt inmiddels een heel aantal stukjes van het grote mozaïek, van de puzzel van jouw levensverhaal opgediept. Je hebt verschillende delen van je eigen verhaal gereconstrueerd en vastgelegd. Je weet dat je eigen verhaal een uniek en bijzonder, een onvervangbaar verhaal is, dat een heel eigen karakter en structuur heeft. Zoek een beeld dat past bij jouw leven en levensverhaal. Stel je voor dat je die vogel bent en neerkijkt op je eigen levensverhaal. Welk beeld zie je? Welk panorama ontvouwt zich voor je?

Neem nu een groot stevig blad papier (A3 formaat of groter) en verbeeld je eigen levensverhaal in kleur. Je kunt het materiaal kiezen dat je het beste bevalt of dat je in huis hebt: kleurpotloden, viltstiften, wascokrijtjes of pastelkrijt, of aquarel- of olieverf. Maak je eigen beeld. Neem daar een half uur de tijd voor.

Als je geen beeld voor ogen hebt, dan laat je eenvoudigweg je hand zijn gang gaan. Begin met een kleur, en maak een beeld in kleuren en vormen. Zo creëer je je eigen landschap van herinneringen.

Als je denkt: ik kan niet tekenen, ik heb niets met kleuren, als je weinig vertrouwen hebt in je creatieve kwaliteiten op dit gebied, dan zet die gedachten maar even opzij en probeer het gewoon. Je kunt ook een collage maken als je dat fijner vindt. Dan knip en plak je je eigen landschap. Het hoeft niet mooi te zijn en je hoeft het niemand te laten zien als je niet wilt. Niet teveel denken, maar doen.

2

Bekijk nu uitgebreid je eigen beeld.

Schrijf dan woorden op die voor jou bij het beeld horen, woorden voor de kleuren, de vormen en de betekenis van het beeld. Hoe zie jij je leven van een afstand? Welke rode draden zie je, welke patronen, welke thema's herhalen zich? Wat was belangrijk in je leven tot nu toe? Wat zijn de kernverhalen in jouw leven? Zie je een samenhang?

Als je je hele leven tot nu overziet, wat zie je dan? Hoe waardeer je dat? Zijn er nog onaffe draden? Waar sta je nu in dat landschap? Zie je al hoe het verder kan gaan?

3

Schrijf nu een tekst over je levenspanorama. Geef woorden aan je eigen beeld. Hoe kijk je naar je eigen leven en naar je levensverhaal?

4

³ Deze oefening is geïnspireerd door het levenspanorama zoals ik dat heb leren kennen in het werk van Hilarion Petzold. Zie: H. Petzold (m.m.v. Kurt Lückel): *Die Methode der Lebensbilanz und des Lebenspanoramas in der Arbeit mit alten Menschen, Kranken und Sterbenden*. Artikel in: H. Petzold (red.): *Mit alten Menschen arbeiten. Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie*. Pfeiffer, München, 1985

Streep de belangrijkste woorden aan in je associaties. Schrijf nu een gedicht geïnspireerd door jouw beeld.

5

In een groep:

Lees aan elkaar de teksten voor.

5

Wat je nog meer kunt doen:

- ❖ Bomen, die net als mensen een levensloop hebben, van geboorte tot dood, maar die ook elk jaar weer de levenscyclus via de seizoenen meemaken, spreken tot de verbeelding van mensen die zich bezig houden met levensverhalen. Het levensverhaal van een boom kan een prachtige metafoor zijn voor je eigen verhaal. Vele kunstenaars hebben dat gedaan, denk aan de levensboom van Gustav Klimt.

1. Je kunt je om te beginnen afvragen welke boom bij jou past. Loop door het park, kijk in bomenboeken. Fantaseer over de vraag: als ik een boom zou zijn, welke boom zou dat kunnen zijn? Zoek een beeld van een boom dat voor jou past bij je eigen levensverhaal. Je hoeft niet precies te weten waarom je die speciale boom kiest, maak een intuïtieve keuze. Je neemt dat beeld voor je en je kijkt er een paar minuten heel erg goed naar. Dan leg je het weg.

Ga nu zo gemakkelijk en ontspannen mogelijk zitten, zet je voeten naast elkaar op de grond, leg je armen ontspannen op de leuning van de stoel of in je schoot, en sluit je ogen. - Stel je nu voor, dat je leven nog moet beginnen. Je leven als boom. Je begint het leven als een zaad van een andere boom: Van welke boom ben je een zaad, weet je dat? Heb je ver moeten reizen om hier te komen, waar je nu bent? Hoe was die reis? Waar lig je nu? In welke toestand is het zaad? Ben je al lang onderweg? - Het zaad ligt nu in de aarde en wacht op het moment dat het gaat groeien. Er komt regen en het zaad schiet uit. Het groeit in twee richtingen: de aarde in en de lucht in. Het zaad breekt nu door de aarde heen en krijgt licht en lucht. Stel je voor hoe dat gaat en hoe het plantje naar buiten komt. - Dan stel je je voor dat het boompje groeit, en hoe de verschillende groeifasen verlopen: gaat het snel en voorspoedig? Is er genoeg regen en voeding voor het jonge boompje? Hoe is de omgeving? Zijn er andere bomen in de buurt? Groeit de boom recht? Zijn er veel vertakkingen? Krijgt de boom een kroon of juist niet? Hoe ziet de boom er uit? Welke kleuren, welke vormen, hoe verloopt het groeiproces van deze ene boom, en wat zijn speciale momenten in die groei? - Kun je voor jezelf zien hoe de boom eruit ziet in de volwassenheid? Hoe de boom er nu uit ziet, nu hij al wat ouder wordt? Verandert de boom nog steeds? Welke details kun je over de boom vertellen? Welke kleuren zie je? Welke geuren horen bij de boom? Wat is de structuur van de bast en van het blad van de boom? Hoe ziet de stam van de boom er uit? Wat kun je vertellen over de takken en bladeren? Welke speciale eigenschappen en eigenaardigheden heeft de boom? - Wat weet je over de bloei en de vruchten van de boom? Laat de boom zaden de wereld in gaan? - Welke crises in het leven zijn er aan de boom af te zien? Wat maakt deze boom tot een speciale boom met een eigen karakter? Heeft de boom wonden opgelopen in zijn leven en zijn die nog zichtbaar? - Ga nu eens onder de grond een kijkje nemen, want de boom is niet alleen in de lucht gegroeid, de boom heeft ook wortels gemaakt en ook die hebben zich vertakt. Wat weet je over de wortels van de boom? Hoe ziet het wortelstelsel eruit? Is er genoeg plaats voor de wortels? Kunnen ze goed aan water komen, of moeten ze groeien en groeien om bij het water te komen? Hoe is

de vertakking van de wortels, diep, breed? - Hoe staat de boom er op dit moment bij? - Als je nog meer ziet of opmerkt aan de boom, dan kijk er nog naar.

2. Maak nu aantekeningen over alle dingen die je zag en meemaakte. Je kunt ook een tekening of een collage maken van je boom. Vervolgens schrijf je het verhaal van de boom. En schrijf daarna een sprookje over je eigen boom. Begin met: er was eens... en vertel jouw eigen verhaal. Tenslotte kun je ook de boom zelf het verhaal laten vertellen: Ik ben de grote rode beuk, en ik ben geboren in...

- ❖ Je kunt ook je levensverhaal zien als een levensspiraal, of als een labyrint. Een paar oefeningen daarvoor kun je vinden in het boek van Gabriël Prinsenbergh: *Biografisch leren en werken. Het levensverhaal in kaart brengen*. SWP, Amsterdam, 2005. Andere labyrint-oefeningen en een doolhofoefening vind je in het boek van Christine de Vries: *Innerlijk pelgrimeren. Schrijvend op weg naar je hart*. A3 boeken, Geesteren, 2011

6

Voor meer inspiratie:

*zoals ik tekens teken
hebben de jaren mij getekend
de vergankelijkheid heeft de hand
in komen en in gaan*

Willem Hussem⁴

'Mijn leven'. Als ik die woorden denk zie ik een lichtstreep voor mij. Bij nadere beschouwing heeft die lichtstreep de vorm van een komeet met een kop en een staart. Het meest lichtgevende deel, de kop, is de kindertijd en de jeugd. De kern, haar allerdichtste deel, is de vroegste kindertijd waarin de belangrijkste karakteristieken van ons leven worden vastgelegd. Ik probeer mij te herinneren, ik probeer daar in door te dringen. Maar het is moeilijk je te bewegen in deze verdichte regionen, het is gevaarlijk, ik heb het gevoel alsof ik de dood te na kom. Verder naar achteren wordt de komeet dunner – het is het langere deel, de staart. Hij wordt steeds dunner maar ook breder. Nu bevind ik mij ver in de staart van de komeet, ik ben zestig jaar als ik dit schrijf.

Tomas Tranströmer⁵

Het verhaal over deze weg kan kort zijn.

*We kunnen het wel lang maken, wel blijven
praten tegen elkaar en tegen de tijd, maar*

*geen enkel verhaal is dat ene, waarin we
ergens vandaan gingen en ergens aankwamen.*

Laat ons eens praten over de dingen waarover

⁴ Willem Hussem in: *Warmte vraagt jaren groei*. Stichting Plint, Eindhoven, 1997

⁵ Fragment uit *Herinneringen*, het eerste van een aantal autobiografische schetsen. In: Tomas Tranströmer: *De herinneringen zien mij. Verzamelde gedichten / Memoires*. Vertaling uit het Zweeds door Bernlef. De Bezige Bij, Amsterdam, 2011

We dat niet konden en nooit zullen kunnen:

*we hebben het huis verlaten, en keren terug,
maar onderweg groeit het gras de weg dicht.*

*En ook zo is het niet, ook dit verhaal doodt
de tijd niet, er is een ander verhaal,*

maar dat is oneindig veel korter.

Rutger Kopland⁶

Mijn leven is als een waterloop: het begint als een bescheiden stroompje, verenigt zich dan met andere stroompjes tot een beek, die langs steile hellingen omlaagstroomt en in een rivier uitmondt. In de bergen slijten de wilde stroomversnellingen hoekige rotsblokken tot ronde keien, en net als in mijn leven neemt langzaam de snelheid af. Sterke zalmen en forellen zwemmen bij de laatste stroomversnelling naar boven, voor het water definitief de bergen verlaat en zich op de vlakte bij een brede rivier voegt. Het heldere water kan zich nog enige tijd verweren tegen de troebele rivier en ernaast meetromen, maar dan wordt het opgeslokt en verliest het zijn karakter. De trage stroom kan de keien niet meer doen kantelen, maar wel langzaam voortduwen. Hier zijn nog geen stuwdammen, geen gekanaliseerde stukken met loodrechte betonnen wanden. Genoeglijk glijdt de rivier door bossen, terwijl vissen vrolijk uit hun schuilplaatsen onder de wortels tevoorschijn springen en bonte vogels tsjilpen in de bomen op de oever, waar ze in hun veilige nesten hun kleintjes voeden. Zo bereikte de rivier de eerste grote stad, waar zich er afwateringskanalen bij voegen. Deze brengen problemen met zich mee die tot dan toe onbekend waren, maar op de lange weg over het continent moet je leren daarmee om te gaan. De rivier mondt uiteindelijk uit in zee, waar hij zich kan verspreiden. De grote oppervlakte en de warmte doen het water verdampen en er ontstaan wolken. Dit heldere water valt in de bergen weer neer als regen of sneeuw en sluit daarmee de kringloop.

Heinrich Harrer⁷

De zee

*Als ik aan de zee denk,
denk ik aan
mijn overleden kat,
omdat we aan zee waren
toen ik hoorde
dat hij was aangereden.*

*Jurjen Klant, 10 jaar
Basisschool de Springschans, Petten⁸*

⁶ Rutger Kopland in: *Gedichten*. G.A. van Oorschot, Amsterdam, 1999

⁷ In: Heinrich Harrer: *Mijn leven*. Uit het Duits vertaald door Ap van Rijsoort. Atlas, Amsterdam, 2003

⁸ In: *Dichter bij Zee. Gedichten van kinderen over de zee*. Meulenhoff, Amsterdam, 1998

Door het schrijven ontdekte ik steeds meer hoe traumatisch de gebeurtenissen in mijn vroegere leven waren en hoe dat nooit klaar is. Mijn verhalen gaan er altijd weer over, over de vlucht van het ouderlijk huis door een land in oorlog naar het grote onbekende. Ik wist wel hoezeer die ervaring mijn verdere leven beïnvloed had, maar ik wist het niet constant, niet op elk moment. De dagelijkse beslommeringen dekten veel toe. Schrijvend ontdekte ik: kijk, daar is mijn thema weer. De verhalen gingen er altijd weer over, met omtrekkende bewegingen kwam ik er steeds bij uit. Gelukkig eindigen mijn verhalen nooit verbitterd. Ik heb geleerd dat bij alle verlies en verdriet het leven toch heel goed en waardevol is.

Daarom vind ik deze tijd van het leven ook zo waardevol: als je ouder wordt, heb je de mogelijkheden en de ruimte om terug te blikken en bezig te zijn met wat je beweegt. Ik kan nu een veel grotere spanne tijds overzien dan vroeger, ik zie dat wat zo moeilijk begonnen is, toch nog goed terecht is gekomen. De dingen beginnen in elkaar te passen.

Dat ik zo van het leven kan genieten zoals ik dat nu doe, komt voor een belangrijk deel doordat ik er al schrijvend op kan reflecteren in mijn verhalen. Ik zou wel willen dat wat ik schrijf ook gelezen wordt. Niet in de zin van: 'lees eens hoe mooi ik schrijf', nee meer in de zin van: 'hou van het leven, ook als het moeilijk is, het is zo 'n geschenk!' (...) Tijdens het schrijven gebeurde er iets met me, ik zag mezelf boven mijn eigen leven hangen en kijken naar die breuklijn, die mijn leven doorsnijdt. Ik kon toen óók over die breuklijn heen kijken en zien dat daar een mooi landschap lag. Vanaf dat moment kon ik weer verder schrijven. Het is bijna mysterieus: waarom gebeurde dat, waarom zo? Waarom op dat moment?

(...) En nu ontdekte ik dat het noodzakelijk was het verhaal ook bewust steeds opnieuw te beleven en te vertellen om het te kunnen verwerken en zo mijzelf te kunnen genezen. Steeds weer moest ik hetzelfde verhaal schrijven. En meer dan dat: ik kreeg de behoefte om terug te gaan naar de plek waar ik gewoond had, ik wilde naar Polen en ik zou er dan nog eens over schrijven, weer anders. Ik ben ook teruggegaan. Ik ben op zoek gegaan, was in het dorp en op de plek waar ik woonde, heb daar met mensen gesproken. Ik voelde het verlies, dat schrijnend en ingrijpend was, maar ik heb mezelf het cadeau kunnen geven van het er doorhéén gaan, mijn verleden opnieuw te beleven en erover te schrijven. Steeds opnieuw en in vele cirkels. En steeds weer in een andere vorm, met andere beelden, met soms meer nadruk op het ene aspect en dan weer het accent op iets anders.

Irmgard Brose⁹

José Franssen

www.josefranssen.nl

⁹ In: José Franssen: *In mijn koffer op zolder. Levensverhalen van ouderen voor ouderen*. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten, 2008