



## ESSAY

OVER JAKOB VAN WIELINK, VERLIESDESKUNDIGE EN -VERLIESBEGELEIDER  
DOOR: CECILE HENDRIKS, JOURNALISTE

# Rouw is de achterkant van liefde

**R**ouw is meer dan alleen de pijn van verlies. Het is de achterkant van liefde. Rouw laat je stilstaan bij datgene wat je liefhad, diegene die je lief hebt gehad en de vreugde die je hebt ervaren. “De manier waarop je omgaat met verlies, laat zien hoe je met je leven en jezelf omgaat”, ontdekte Jakob van Wielink. In juni begeleidt hij een driedaagse bijeenkomst in het Dominicanenklooster waarin hij samen met de deelnemers hun verhalen over rouw in perspectief brengt.

### **Rouw koppelt gemis aan verlangen**

Het woord ‘rouw’ koppelen velen aan het overlijden van een dierbare. Van Wielink niet, hij laat het veel meer omvatten: “Rouw gaat over een bron van pijn waar je ook hechting, liefde en plezier aan hebt ervaren. Het gaat om gemis en verlangen”, stelt hij. “Je kunt rouwen om ontslag, een echtscheiding en ook over de dood van iemand van wie je hield. Rouw is het innerlijke proces dat op gang komt door verlies van betekenisvolle mensen, relaties en dingen.”

Als tiener kon Van Wielink (38) zich al verwonderen over het onvermogen van mensen om met rouw om te gaan en de manier waarop eenzaamheid hen, en hemzelf, in de greep kon houden. “Die schuring tussen kwetsbaarheid en verwerping van pijn, die heeft me altijd beziggehouden”, zegt Van Wielink. “Op

die manier is rouw verbonden geraakt met mijn levensverhaal.”

### **Steun bij veranderingsprocessen**

Sinds een aantal jaren begeleidt hij anderen in hun veranderingsprocessen. “De poorten openzetten naar bezieling en samenwerking, dat is mijn doel”, legt hij uit. “Ik wil mensen ondersteunen bij het vinden van een plek voor hun rouwproces in het dagelijks leven, want van daaruit kan er weer vreugde ontstaan voor het leven en het werk.”

In zijn werk als coach komt hij regelmatig managers tegen die vastlopen: “Ik heb conflicten met mijn werknemers en ik wil mijn productienorm halen, dus moet ik van het gezeur af. Dat zijn de boodschappen waarmee ze binnenkomen. Uiteindelijk blijkt bijvoorbeeld dat de manager niet stil heeft kunnen staan bij zijn echtscheiding en worstelt met het feit dat hij

zijn kinderen nooit meer ziet”, vertelt Van Wielink. “Aangezien hij van huis uit heeft meegekregen door te blijven gaan wat er ook gebeurt, kan hij niet luisteren naar zijn eigen pijn of die van anderen. Het blijkt dat dit de bron is van de conflicten die hij ervaart met zijn werknemers.”

### Rouw tonen vraagt lef

Er is moed voor nodig om te erkennen dat je rouwt, ervaart de verliesdeskundige. In de maatschappij is er volgens hem steeds minder ruimte voor verlies. “Ik ben nog niet zo oud dat ik een vergelijking met ‘vroeger’ kan maken. Maar in mijn beleving wordt de illusie in onze samenleving steeds groter dat alles, inclusief succes, maakbaar en controleerbaar is. Daar verzet ik me tegen”, zegt hij ferm. Het is duidelijk dat de getogen Brabander zich hierover druk maakt. “Datgene wat mensen creëren en wat ze liefhebben, eindigt allemaal. Organisaties worstelen met dat gegeven. Er is geen ruimte voor depressie en ADHD, of de wanhoop van werknemers bij reorganisaties. Maar er is wel een schreeuwend verlangen in mensen om in de volheid van het leven aan het daglicht te komen, ook op het werk.”

### Van de pijn af bewegen

In het dagelijks leven bewegen veel mensen weg van de pijn die ze hebben. “Er hangt vaak veel schaamte om het rouwproces heen”, vertelt Van Wielink. Mensen hebben het geloof te moeten blijven presteren, in huis en op het werk. Maar de pijn zorgt er bijvoorbeeld voor dat ze zich minder kunnen concentreren, zich afzonderen, of kribbig reageren. De meesten willen weten wanneer het moment komt dat ze het weer goed zullen hebben, ze willen van de pijn af. “Maar,” zegt Van Wielink,

“eerst moeten ze de uitdaging aangaan om de pijn onder ogen te komen.” Wanneer het licht aan de horizon zal dagen? “Er zit geen logische volgorde in het omgaan met verlies”, zegt hij. “Er is geen duidelijk patroon, of een universele tijdschans voor rouw.”



“Ik ben zelf ook een ‘van-de-pijn-weg-beweger’”, geeft hij glimlachend toe. Toen zijn ouders scheidden, stond de negentienjarige Van Wielink zichzelf niet toe te rouwen: “Ik koppelde mijn verlies aan idealen en het geloof in de liefde niet aan de echtscheiding van mijn ouders”, legt hij uit. “Ik trok me terug en sloot me op in mijn eigen eenzaamheid, terwijl ik verlangde naar verbondenheid.”

Van Wielink is zich ervan bewust dat dit beeld van een eenzame jongen bijna haaks lijkt te staan op zijn zelfverzekerde voorkomen. “Ik ben uitermate uitbundig, maar in mij woont nog steeds een klein jongetje dat eenzaam en bang is”, lacht hij.

Achter de meest krachtige en joviale personen schuilt vaak een bangelijk kind, weet de trainer. Van het leven zelf leerde Van Wielink om te gaan met het eenzame kind in hem. “Dat jongetje is er nog steeds”, vult hij aan. “Ik ontmoet hem iedere dag. Als ik voor een grote groep mensen ga staan om hen toe te spreken, dan kan ik dat bange jongetje op schoot nemen.”

### Het leven is een slingerbeweging

Voor Van Wielink is het dagelijks leven, net als voor de meesten, een slingerbeweging waarbij hij continu heen en weer beweegt tussen de focus op rouw en herstel, verlies en vreugde. In het programma *Persoonlijk verlies in perspectief* wil hij mensen laten ontdekken dat ze niet dat kleine kind zijn, zoals ze ook niet de rouw zijn. Met andere woorden: je bent méér dan het kind in je of het verlies dat je bij je draagt. Het is niet noodzakelijk je hele identiteit.

### Rouw inbedden in je levensverhaal

“Als volwassene kun je verantwoordelijkheid nemen voor het levensverhaal dat je schrijft”, legt Van Wielink uit. “Je kunt je identificeren met je rouw, maar je kunt ook proberen een uitgebreider verhaal over jezelf te vertellen.” Tijdens het programma mogen de deelnemers hun verhalen delen. “Ieder mens heeft *unfinished business*. Het is mijn doel om te helpen dat in mildheid onder ogen te komen. We proberen de pijn te omarmen. Mensen zullen ervaren dat alle verhalen elkaar raken en dat het geen verdriet heeft gedaan, ook voor vreugde kan zorgen.”

Voor Van Wielink is het Dominicanenklooster de ideale ruimte om te werken

met dit thema. In 2010 trad hij in bij de Norbertijnen van de Abdij van Berne in Heeswijk. Een jaar lang ervoer hij hoe de sfeer in het klooster alle schema's onderuit haalde die hij in zijn hoofd gemaakt had over hoe de wereld in elkaar diende te zitten. Uiteindelijk kwam hij erachter dat het kloosterleven niet bij hem paste. Als coach kan hij nu gebruikmaken van het klooster als plek waar verwachtingspatronen er even niet meer toe doen.

### Programma

“We zullen tijdens het weekend stil zijn, wandelen, naar muziek luisteren en naar elkaar”, zet Van Wielink het programma uiteen. “We bekijken hoe we omgaan met verlies en onderzoeken de betekenis ervan. Rouw nodigt uit om stil te staan, een arm om je heen te voelen, te mogen schreeuwen, vloeken en zelfs lachen.” In de ruimte en aandacht die er ontstaat, hoeft voor hem niets opgelost te worden. Het gaat om de verhalen die mensen te vertellen hebben. “Bovendien”, vult hij aan, “kunnen nieuwe inzichten en ervaringen rust geven en hopelijk kunnen de deelnemers deze dingen verweven met hun eigen levensverhaal, zodat er meer vreugde ontstaat en ontvankelijkheid voor liefde.”

## ‘Het boek der gebeurtenissen ligt altijd open in het midden.’

In dit weekeinde kom je op adem bij verlies en rouw in jouw leven. Met korte inleidingen, meditaties en oefeningen breng je jouw verlies in perspectief. Perspectief van jouw levensverhaal en dat van anderen. We staan stil bij persoonlijke verliezen die jouw levensverhaal (ingrijpend) veranderden. Je kunt hierbij onder meer denken aan overlijden, echtscheiding, ziekte en ontslag. Aan de hand van korte inleidingen, meditaties en oefeningen nodig je jezelf uit perspectief aan te brengen in je eigen levensverhaal waarin dit verlies plaatsvond. Een weekeinde waarin je je verhaal deelt, en op adem komt.

• Vrijdag 7 juni 19.30 tot zondag 9 juni 15.30 uur • Informatie [www.kloosterhuissen.nl](http://www.kloosterhuissen.nl)

