



Over de Noordzee

voor mens en werk

Tussentijd

Deze tekst is een samenvatting van lezingen van Rinke Visser (consultant levensloopkunde 3Consult) met een paar toevoegingen van mezelf.

Paradigma

In je leven bouw je een aantal zekerheden op, zonder dat die natuurwetenschappelijk zijn bewezen. Een paradigma wisseling is dat iets wat zeker was voor jou, niet meer zeker is. Dat een overtuiging die veiligheid bood, stopt met je veiligheid te bieden. We maken landkaarten van zekerheden om onze weg te vinden door het leven.

Als een paradigma wordt doorbroken dan staat de tijd even stil.

De grote vraag doemt op: hoe moet ik nu verder?

Als datgene wat me zekerheid gaf, daarmee stopt, wat rest me dan nog?

De periode die dan aanbreekt zou je *tussentijd* kunnen noemen.

Wat is Tussentijd?

Tussentijd is niet wachten op de bus zonder iets te doen. Het is een periode waarin een stukje van je mensbeeld/wereldbeeld teloor gaat, zonder dat er vervanging is. Misschien is er wel een rationele vervanging maar zit het hart daar nog niet bij. Je hebt iets losgelaten en het duurt een tijd voordat iets anders jou vastpakt of jij iets anders vastpakt.

Je bent de weg in je eigen boek kwijt. Je voelt je alleen, de mensen om je heen zijn vreemden want hun is niet overkomen wat jou is overkomen. Er is niets waartoe je je kunt verhouden. Alle situaties die met tussentijd te maken hebben, hebben te maken met een stukje sterven. Je oude richtingsgevoel, richtingaanwijzers doen het niet meer. Tijdens tussentijd ontmoet je je eigen eenzaamheden. Een periode waarin je jezelf en alles wat met jezelf samenhang ten diepste leert kennen. Het is een bodemloze periode, je zakt door je eigen bodem heen en komt in een nieuwe dimensie, waar andere wetten gelden.

Eerst moet je ook nog gaan geloven dat het tussentijd is geworden. Misschien denk je wel: het valt wel mee; het is niet echt; als ik morgen wakker word, dan...

Langzaam ontdek je dat je je nest echt kwijt bent.

Wat te doen in de Tussentijd?

De I Ching vertelt over de tussentijd: de vogel die zijn nest kwijt is. Het advies dat de I Ching geeft is: meegaan met de wind, niet te hoog gaan vliegen. De vogel krijgt de raad te doen wat ie eigenlijk van nature ook zou doen. Niets te forceren. Zijn eigen natuur te volgen.

Als je verdriet hebt over een verlies dan komen er vanzelf tranen. Volg je natuur en huil net zoveel en zolang als het verdriet groot is. Tranen van het hart stoppen vanzelf, ze geven je ruimte. Ga met je eigen stroom mee. Dan komt de verbinding met de loop van de gebeurtenissen op gang, met de samenhang en de tijdsverloop.

Je bent uit de stroom van jouw leven gevallen, dus het eerste wat je doet is iets wat uit je eigen stroom voortkomt. Het enige zintuig dat in zo'n periode nog werkt is de 'gutsfeeling', dat zintuig werkt, vertelt hoe het met je gaat en wat je nodig hebt.

De wond die ontstaat door een gebeurtenis van verlies, wordt een zintuig. Je geneest maar de wond blijft bestaan. 80% Van je levenskennis ontstaat in tussentijd. De levenswijsheid ontdek je op plaatsen waar niks meer is.

Rouw en dankbaarheid

Loslaten geeft rouw. Rouw laat zien dat datgene waar je mee verbonden was, je dierbaar is.

De rouw gaat niet over, maar er kan een gevoel náást komen. Er is rouw om dat je de verbinding met datgene wat je dierbaar was, kwijtraakt. Daarnaast kan er dankbaarheid komen voor wat die verbinding jou gebracht heeft. Deze 2 bewegingen komen op gang in de tussentijd.

Daarnaast is er nog een andere beweging: er is angst voor de toekomst. Die angst houd je tegen, houd je even tegen. Er is maar een remedie voor angst en dat is overgave.

Het gaat om een metamorfose;
Van rouw naar dankbaarheid en
Van angst naar overgave.

Tussentijd gaat over afscheid nemen en je weer opnieuw gaan verbinden.

Reorganisatie

Wat gebeurt er bij een re-organisatie en hoe werkt dat uit op het individu?

Als je namelijk ontslagen wordt vanwege boventaligheid komt de vraag naar boven: ben ik dan ooit wel nodig geweest? Met de reorganisatie wordt jouw bestaan anders gedefinieerd. Als je dan nieuw werk hebt gevonden, lijkt de klus klaar te zijn. Je kan blij zijn want je hebt weer gevonden wat je verloren was. Als je de tussentijd echt beleefd hebt, dan zul je merken dat je anders, wijzer, meer doorleefd aan je nieuwe werk begint.

De Tussentijd heeft je iets gebracht, iets geleerd.
Je hebt je eigen wortels weer gevoeld, je hebt je eigen verhaal opnieuw geschreven.

Burnout

Als je een burnout hebt, wordt je gedwongen om naar jezelf te gaan kijken. Wat is er nu van mij over? Je ontdekt dat je slecht voor jezelf heeft gezorgd.

Als er geen water meer in de put staat, dan heb je slecht voor de put gezorgd. Je moet dan diep in de put afdalen om de bron te vinden. Je moet tot op de bodem gaan. Dat is een eenzaam stuk, dat is jouw Tussentijd. Je moet blubber scheppen tot er weer koud water stroomt. Dan heb je je eigen bron gevonden. Het water gaat weer een beetje lopen, als het water weer een beetje gaat stromen, krijgt je leven weer draagkracht, kun je je eigen leven weer dragen.

Lidia van Engeland
Over de Noordzee, voor mens en werk
Nijmegen, februari 2018