

Voorwoord

Woorden zijn als bootjes. Zij kunnen 'waar' transporteren van de een naar de ander. Als de lading de bedoeling van het woord dekt, dan kunnen woord en inhoud nieuwe oevers bereiken.

Het woord *Vrijgeven* is ontstaan in de danstrainingen die ik geef. Het lichaam wil dansen en houdt van herhaling, terwijl het brein zich gauw verveelt. Voor het brein vraag ik mensen een thema, een 'hoofdzaak', te kiezen. Als gedachten ons teveel in beslag nemen, kan het thema iemand terugbrengen naar het hier en nu en naar het belang van de gekozen opdracht.

Loslaten is eigenlijk een nonchalant gebaar. Als je bijvoorbeeld een papiertje loslaat, maakt het je niet uit waar het terecht komt. In het dagelijks leven is loslaten een populair begrip geworden. Maar het valt niet mee om het in praktijk te brengen. Mensen voelen zich juist vaker vastzitten aan geliefden, kinderen, problemen, onvervulbare verlangens, zorgen en pijnen. Loslaten lukt dan vaak niet. Als er nog een belangrijke boodschap in de verbintenis verborgen ligt, kunnen we het woord *loslaten* geen goede lading meegeven, omdat we niet werkelijk loslaten. Pijnervaringen doen ons veranderen van richting; als we die volledig omarmen, werken ze als een kompas in het leven. De opdracht om los te laten ontkent het natuurlijke verlangen om verbonden te willen zijn. Juist in de herhaling van de uitgesproken wens om los te laten, kan de mens in verwarring raken. Een gevoel van in de knoop zitten, in een wirwar gevangen zitten tussen vrij en verbonden zijn.

Vrijgeven impliceert dat de mens een vrij en autonoom wezen is dat kan beschikken over zijn eigen lot en geen slachtoffer is dat iets van zich af probeert te schudden. Het is iemand die succes ervaart omdat het beste in zichzelf bewaard wordt door vrij te geven. Vrijgeven en de stappen die daarvoor nodig zijn, luchten op. Vrijgeven lukt als de waarde bewaard kan blijven. Concentreren op waarde en betekenis geeft richting aan, erkent belangen. Zo krijgen we sturing, kompas en compassie, koesteren de waarde en gunnen we onszelf en de ander een autonoom en vrij bestaan.

Vrijgeven is kiezen, is liefhebben en zorg dragen, is de verbintenissen vieren. Vrijgeven is niet belastend: de waarde die we behouden verrijkt ons. Het woord is als een cadeau.

Graag bied ik *Vrijgeven, vieren van verbintenissen*, samen met de natuurfoto's van Theo Nollen en een aantal foto's van de Diadans in boekvorm aan, als een handreiking voor belangrijke keuzemomenten in het bestaan. Het is een beschouwend boek dat vraagt om langzaam gelezen te worden. Het geeft te denken en zet in beweging.

Dank aan alle mensen die het woord *Vrijgeven* omarmen, de betekenis hebben ervaren en hebben omgezet in dans.

Anneke Wittermans, Epe maart 2012

FOTOGRAAF VAN DE NATUURFOTO'S

THEO NOLLEN (1951 - 1997)

De lens ging dicht, de afdrukken blijven

Theo Nollen was mijn man.

We hebben elkaar ontmoet tijdens een cursus Internationale Dans in 1979. We hadden allebei een moeilijke tijd achter de rug en konden en wilden er nu voor elkaar zijn. We zijn achttien jaar samen geweest.

Ik ben altijd blijven dansen. Theo kon zijn creativiteit kwijt in de fotografie en in muziek, hij speelde saxofoon. We hebben samen Lange Afstand Wandelpaden gelopen en tijdens die wandelingen zijn veel van de foto's in dit boek gemaakt. Ook onze tuin was een inspiratiebron.

Toen we in 1997 hoorden dat Theo ongeneeslijk ziek was, overviel ons dit. We waren nog niet eerder zo dichtbij met de dood geconfronteerd. Theo ging er bewonderenswaardig open mee om, gebruikte de tijd die hem restte om orde op zaken te stellen. Op materieel gebied ging hij opruimen en regelen wat er geregeld moest worden. Emotioneel werd er ook nog veel opgeruimd en waren er gesprekken met mij en anderen, diepgaand, soms confronterend, soms troostend.

Aanvankelijk dacht Theo nog wel beter te worden, maar uiteindelijk heeft hij ingezien dat alleen 'overgave' nog mogelijk was.

Ik heb bij Anneke Wittermans gedanst in jaarprojecten, op dansdagen en op Kreta en ik heb haar projecten vorm zien krijgen. Ik vind het belangrijk dat haar gedachtegoed ook bij niet-dansers bekend wordt. Toen Anneke dan ook te kennen gaf de foto's van Theo met haar teksten te willen gaan combineren, heb ik dit idee met enthousiasme omarmd. Dat is nu bijna drie jaar geleden. Samen met mijn huidige partner, Leo Eijkemans, die Theo heeft gekend, zijn we met Anneke begonnen aan een intensief traject om bij haar teksten passende foto's te vinden. Theo heeft de foto's gemaakt, door dit boek mag ik ze vrijgeven.

Ellen Dekker, Theo's vrouw en een 'laatste van de vrouwenlijn'.

Leiden 10 juli 2012

INHOUDSOPGAVE

1. Voorwoord	Woorden zijn als bootjes	3
	Fotograaf Theo Nollen (1951-1997)	4
	Vrijgeven is een verademing voor mensen, die in een veranderingsproces zitten	7
	Gedicht: 'Geef vrij'-9	Loslaten vervangen door vrijgeven-11
2. Verbintenissen veranderen		13
	Vrijgeven van	
	Dierbaren-15 Kinderen-16 Happy Family-17 Levensfasen-20 Werk-21	
	Oude patronen-23 Vitaliteit en mobiliteit-25 Onvervulbare verlangens-26	
	Kinderwens of de wens om oma te worden-28 Stamboom voortzetten-31	
	Zinnenervaringen-32 Schuldgevoel-37 Obsessies, overmatig verzamelen-39	
	Vrijgeven van het leven	40
	Bij heengaan-41 Als iemand onverwacht overgaat-43 Ziekbed-45	
	Euthanasie-47 Vermissing-49	
3. Zeven constellaties van vrijgeven		51
	 Liefhebben en parels koesteren	52
	Vasthouden om vrij te geven -53 Gedicht: 'Wat noodzaakt mijn groei?'-55	
	Dierbare herinneringen-57 Geliefden-59 Erkennen van waarde-61	
	Pijn als kompas-62 Integriteit-65 Vieren-67 Herzien-68 Opnieuw verbinden-69	
	 Vergeven heeft heel wat voeten in de aarde	71
	Vergeven in groter perspectief-73 Vergeven is ver... geven -75	
	Gedicht: 'Ik vraag vergeving'-77 Verwarmen en ontgooien-79	
	 Mijmeren Het de tijd geven	80
	Met Diadans mijmeren-81 Teruggeven van verantwoording-81 Betekenis van pijnsproen-83	
	 Besluit nemen Ik geef vrij	85
	Stap voor stap loskoppelen-85 Akkoord gaan-87 Gedicht: 'Als de tijd daar is'-89	
	Beschikbaar zijn-91	
	 Hercoderen	93
	Gewoonten dienen niet meer-93 Gratie verlenen-94 Gedicht: 'Kwijtschelden'-97	
	Bevriest van schulden en kwijtschelden-98 Oneigenlijk schuldbesef-99	
	Opgezaald met dubbele schuld-100 Eer en geweten-102 Zorgvuldig afwikkelen-103	
	 Geroepen weten	104
	De toekomst roept-105 Ruimte waarin authenticiteit kan bloeien-107	
	 In het licht plaatsen	108
	Vrijgeven, het is de enige optie-108 Gedicht: 'Afscheid van mama'-109	
	Mysterie van weeklagen Lamenteren	110
	Het klankgewaad-111 Beschikbaar om te rouwen-112	
	Tranen dienen als vervoermiddel naar gene zijde-113 Welkom en vaarwel-115	
	Gedicht: 'Weeklagen'-117	
4. Nawoord	Vrijgeven is een levenspad	118
	Anneke Wittermans	119
	Stichting Beweegreden	120





Voor mensen die in een veranderingsproces zitten en worstelen met loslaten, is inzicht over vrijgeven een verademing.

Waar loslaten je met lege handen achterlaat, geeft vrijgeven het besef van eigen keus en eigen waarde.



Geef vrij

*Dierbaar zijn de draden
die mij met jou verbinden
Gesponnen in liefde
geweven met zorg
zij horen bij mij en bij jou*

*Het verband is gevormd
in de momenten waarin we
geraakt in weerstand
gesmolten in wrijving
elkaar echt vinden*

*Ik erken de waarde
Draad voor draad ontwikkel
ik het verband
Koester zorg en liefde
die de draden dragen*

*Ik herken de band
ontkoppel de overeenkomst en vereniging
Wens jou en mij het beste
Geef en neem ruimte
om een stuk zelf te gaan*

*Ik hak de knoop door
wat ik niet kan vatten
dat hoort bij jou
en gaat met je mee.
Alleen wat mij eigen is
blijft mij bij en trouw*

*Wat jij betekenen zal
draag ik in mijn hart mee
als een ring van waarde
Ik geef je vrij, om te gaan
naar waar je geroepen wordt.*

Anneke Wittermans 2006



Vrijgeven is anders dan vrijlaten of loslaten

Loslaten suggereert dat je er na één keer loslaten van verlost bent. Teleurgesteld blijkt even later dat je er nog steeds aan vastzit, wellicht zelfs verkleefd mee bent. Verkleven is verweven in allerlei lagen van het leven, bij hechten blijkt dat er écht een verbinding is.

In deze verbinding kun je kiezen hoe strak het mag zijn, hoeveel ruimte er tussen mag zijn. Kinderen of geliefden die kleven, geven geen openingen voor andere verbindingen. Kinderen en geliefden die gehecht zijn, zijn echt verbonden met behoud van eigen identiteit.

Gehecht zijn is een erkende verbinding, maar deze hechting kan soms toch andere processen hinderen. Als een verbinding té hecht is, vraagt het een stappenplan om vrij te geven. Met realisatie en erkennen van de hechting kan het vrijgeven beginnen.

Loslaten vervangen door vrijgeven

Als we onszelf opleggen om iemand los te laten, voelen we in ons wezen dat we iemand in de steek laten of de rug toedraaien. Het geeft altijd een ongemakkelijk, minderwaardig gevoel. Maar als we erkennen dat iemand waardevol voor ons is, hoeven we die persoon niet los te laten. Integendeel, misschien dragen we deze persoon en de ervaring ons hele leven in ons hart mee. Wel kunnen we beseffen dat de band te strak is en niet meer kloppend. Dan kunnen we besluiten om onszelf en de ander vrij te geven.

A misty winter landscape featuring a frozen lake in the foreground. The water is partially covered in ice, and a single bird is captured in flight over the water. The background is filled with bare trees and a soft, hazy atmosphere. The overall color palette is muted, with greys, blues, and whites.

*Verbindenissen
veranderen*



Iedereen komt weleens voor de situatie te staan waarin een verbintenis een ander karakter krijgt of verbroken wordt. Kinderen gaan de deur uit, mensen gaan scheiden, relaties veranderen, mensen krijgen te maken met een ongeneeslijke ziekte of dierbaren gaan heen. Geliefden kunnen we niet zomaar loslaten. In het hart blijven we verbonden en hechten we ons aan de goede herinneringen en verlangens. Die voeden en inspireren ons, zelfs als het pijn doet.

*Ik wil mijn eerste vriendin vrijgeven. Rond mijn 20ste ontmoette ik mijn eerste liefde. Ik ben nu 60. **Realisatie:** Dit meisje heeft mij intens bekoord en ik besef dat ik haar niet heb vrijgegeven. Mijn vriendinnen daarna heb ik getoetst en veroordeeld omdat ik een replica zocht die ik nooit vond. **Keerpunt:** Als ik mijn eerste grote liefde erken, krijgen de fantastische vriendinnen die daarna mijn hart veroverden ook een eerbare plaats. **Hercode-ren:** Zij hebben mij allen gevoed en voor allen is er plaats in mijn hart. Terwijl ik mijn eerste geliefde in mijn hart een plek geef, is er oprecht plaats voor mijn huidige vriendin en haar plaats in mijn leven nu.*