

## Werkgroep 7: **Terugkijken om goed te kunnen afronden.**

Door: Mineke Steensma en Monique Samwel.

In onze werkgroep hebben we eerst een korte inleiding gegeven over het belang van de terugblik op het leven door en met oudere mensen waarvan hierbij een samenvatting:

Wanneer je met iemand een terugblik doet op zijn of haar leven kun je bijvoorbeeld kijken naar de uiterlijke gebeurtenissen, maar ook voor welke opgaven heb je gestaan en waartoe was je geroepen in dit leven. Hebben er belangrijke ontmoetingen plaatsgevonden waardoor je een andere weg bent ingeslagen; wat waren hoogte- en dieptepunten, en welke weerstanden ben je tegengekomen. Werd je gevormd door het verleden of bepaalde je ook zelf je toekomst? De “natuurlijke” ontwikkeling helpt ook mee in de terugblik want rond het veertigste jaar komt er een proces op gang waarbij levenslichaam, zielelichaam en ik-organisatie zich langzaam van het fysieke lichaam loslaten. In het levenslichaam liggen beelden en herinneringen opgeslagen van alles wat we in dit leven hebben meegemaakt. Het losser raken van het levenslichaam leidt er toe dat de inhoud ervan, de opgeslagen beelden en herinneringen, al een beetje vrijkomt en het bewustzijn binnendringt. Hoe ouder de mens is, hoe sterker dit het geval is. Het vertellen of opschrijven van je levensverhaal heeft dan ook te maken met de behoefte om je eigen leven te overzien en het als een samenhangend geheel te ervaren. De eigen identiteit kan dan ervaren worden en betekenis worden gegeven aan ervaringen. Is er nog iets wat aangekeken of verwerkt moet worden? Deze ordening geeft rust en is een voorbereiding op de grote terugblik na de dood.

Na de inleiding hebben we een schrijfoefening gedaan waarbij onze handen hebben laten vertellen wat ze hebben bijgedragen aan het vormgeven van ons leven.

De voorbereiding op het ouder worden doe je al je hele leven, dus we kijken wat belangrijk is tijdens het leven. Het leven als samenhangend geheel beschouwen is in onze cultuur niet vanzelfsprekend. We leven veel in ons denken in dualiteiten: je bent vriend of vijand, je bent winnaar of verliezer, je bent goed of je bent fout. Enz. Hiermee scheidt je de dingen af. De werkelijkheid speelt zich echter in het bewegen tussen de polariteiten af, dus het is een drieslag: je beweegt je als mens tussen de polariteiten. In de natuurwetten zit al een drieheid ingebakken: bijvoorbeeld: 1.:je neemt voedsel tot je, 2.: je verwerkt het (spijsverteren) en 3.: je laat het los. (afscheiding). We zoeken naar meerdere voorbeelden, in dualiteit en in drieheid.

Om meer te gaan ervaren doen we een drieluik oefening:

Het gaat om een situatie waarin “groeien en bloeien” aan de orde was, en de vraag: wat is het “zaad” van deze kracht geweest, en als derde: welke vrucht droeg ( of draagt) het groeien en bloeien.

D.m.v. kleine tekeningen waar titels aan gegeven worden gaan we middels meerdere stappen waar men schrijft als antwoord op de verschillende vragen door een proces die ons dichterbij een kern van onszelf brengt, waarin we kunnen afsluiten met de zin: ik ben de vrouw die.....

Er werd hard gewerkt en deze vorm van biografisch werken helpt ons niet vanuit ons denken onszelf te beschouwen, maar in een laag terecht te komen waar het stroomt en waar je contact kunt maken met het geheel, zowel het individuele als het algemeen menselijke in onze biografie, die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn!