



Acceptatie?

Geef me de rust te accepteren wat niet te veranderen is.

Geef me de kracht te veranderen wat veranderd kan worden

En bovenal, leer me het verschil te zien tussen die twee

Met deze drie zinnen begint elke bijeenkomst van de AA, de anonieme alcoholisten.

Een zelfhulpgroep die probeert lotgenoten te steunen, samen sterk te zijn en vol te houden in de strijd tegen de alcohol die hun leven beheerst en grotendeels verziekt. Ook op ons, kinderen van de oorlog, zou je de openingszinnen van toepassing kunnen verklaren.

Verlies en dan...

Het voortijdig verliezen van onze jeugd en het geconfronteerd worden met situaties die niet eens voor volwassenen, laat staan voor kinderen te bevatten waren, is niet meer te veranderen. Als je alleen je verstand zou kunnen gebruiken, is deze gedachte volkomen logisch. Het vervelende is helaas, dat een mens niet in staat is om zijn gevoel op nul te zetten, want we zijn geboren met een compleet gevoel volgens Geertje Beckers, een gerespecteerd deskundige op het gebied van verliesverwerking. En zo blijft het gevoel maar tegen je verstand aan zeuren, dat je veel gemist hebt en dat het toch heerlijk zou zijn als daar nog wat aan gedaan zou kunnen worden.

Ergens heb je er toch recht op?

Genoeg aandacht

Gevoel blijft aankloppen tot er voldoende aandacht aan gegeven is, maar wanneer is het genoeg?

Het goede nieuws is dat je dat grotendeels zelf kunt bepalen. Het nog betere nieuws is dat lotgenoten daar een buitengewoon belangrijke rol bij kunnen vervullen.

Vooraf binnen Kombi, waar kinderen van de oorlog met verschillende achtergronden aanwezig zijn, is het oorlogsverhaal van elke deelnemer anders. Daardoor ontsnap je gemakkelijker aan de valkuil van hiërarchie van leed. Je merkt wel dat de gevolgen van ieders ervaringen in de oorlog, vergelijkbaar zijn..

Hier en nu

Voor mij opende juist dat de weg om te kijken naar mijn leven in het hier en nu. Ik kon mijn hoofd, dat voordien almaar vaststond naar achterom, ook weer naar voren draaien. Hierdoor kon ik de stap nemen om afstand te scheppen tussen toen en nu. Op dat punt gekomen kon ik terugkijken en ervaren dat toen en nu verschillende werelden zijn. Toen waren we echt weerloos bijvoorbeeld en nu heb je zelf meer invloed op je leven. Ik kon voorzichtig beginnen met accepteren dat mijn verleden nu eenmaal mijn verleden is en dat daar niets meer aan te veranderen valt. Ik zal het ermee moeten doen, hoe graag ik het ook anders gehad zou hebben.

Pareltjes vinden

Toch kun je proberen, tussen alle narigheid, iets te ontdekken dat je toen geleerd hebt en waar je nu nog plezier van hebt. Tussen de oude puinhopen naar iets zoeken dat nog heel is als het ware. Als je erin slaagt om zo'n pareltje te vinden krijg je het gevoel dat je verleden je toch iets gaf..

Dat maakt accepteren een beetje eenvoudiger. En als je, samen met je lotgenoten, elk één pareltje vindt heb je natuurlijk nog lang niet genoeg voor een ketting, maar misschien wel voor een armbandje, dat je elk om de beurt een dagje om mag hebben, ook al heb jij zelf geen pareltje gevonden. Je kan dan samen delen, wat ieder voor zich heeft ontdekt aan positieve ervaringen uit het verleden. Zo verander je toch een beetje wat niet te veranderen is. 'Lekker pûh' zouden we vroeger zeggen.

An