

DE WETTEN VAN VALLEN EN OPSTAAN

VEERKRACHT VOOR VERANDERING

Marja den Boer



I've traveled so far.
And all I've done is come back home.

– Gandhi (personage in gelijknamige film, 1982)

NLEIDING

Het is het laatste decennium een veelbesproken onderwerp op verjaardagen: mijn liefdesleven. Er is altijd wel wat. Of ik ben smoorverliefd en zit vol plannen samen met een nieuwe vlam. Of ik ben teleurgesteld en zit in zak en as vanwege het einde van een relatie. Ik weet dat ik in een patroon zit dat ik zelf veroorzaak. Na de zoveelste breuk kan ik het niet langer negeren: het ligt niet aan de partner, ik doe iets verkeerd. Ik lucht mijn hart bij een goede vriendin. Misschien weet zij raad. 'Ik heb één keer een liefdesrelatie van negen jaar gehad, maar nu lukt het niet meer. Elke verhouding strandt. Wat zou het kunnen zijn?' Ze is stil. Vraagt hoe ik me erover voel. 'Je moet het verdriet aangaan,' zegt ze even later. 'Had je niet een psycholoog?' Ze heeft ongetwijfeld gelijk. Alleen is dat nu net waar ik geen zin in heb. Voelen? Mag ik die fase overslaan?

Ik ben goed in vluchten. Daar ben ik inmiddels wel achter. En ik baal ervan. Wat zal ik ervaren wanneer ik stop met ploeteren op een doodlopend spoor? Nu ik met het thema bezig ben, zie ik het overal. Ik ben bepaald niet de enige die z'n kop in het zand steekt. Vrienden, collega's, burgers, organisaties: we duiken weg voor een realiteit die ons niet uitkomt. Hoeveel meer zouden we leren en groeien en bloeien wanneer we aangaan wat het leven ons voorschotelt, in plaats van dat we aan de oppervlakte blijven rondlummelen of wegrennen? Hoeveel nutteloos leed zouden we onszelf en elkaar besparen?

Het is het jaar dat ik werk aan *Durven doen wat je raakt*, een boek met interviews over lef en bevlogenheid. De geïnterviewden leven op een manier waar ik naar verlang: zij vluchten niet, volgen hun hart en voegen echt iets toe aan de wereld. Ze vertellen dat de lastigste en pijnlijkste crisissituaties achteraf gezien sleutelmomenten zijn geweest voor hun ontwikkeling. Door de pijn en het verdriet heen hebben ze een kracht in zichzelf vrijgemaakt die hun het

vermogen gaf bepalende beslissingen te nemen. Het ervaren van die kracht is blijvend: het geeft hun een stevig(er) fundament dat bestaat uit een positief geloof in zichzelf, een duidelijk inzicht in hun verhouding tot anderen en hun bijdrage aan de wereld.

Dat is goed nieuws. Tegenslag, crisis, hoe ellendig het leven soms ook kan zijn; het kan een keerpunt vormen en je sterker maken. Het idee voor een volgend boek is geboren. Ik wil de kracht van tegenslag onderzoeken. En ondertussen zal ik ook met mijn liefdesleven aan de slag gaan, daar kan ik niet meer onderuit.

Tientallen vragen borrelen in me op. Wat gebeurt er dan in een dal of crisis? Hoe vormt dat een mens? Wat is veerkracht? Kun je leren omgaan met verandering? Waarom vluchten we voor de realiteit? Met die vragen ben ik op zoek gegaan naar tien mensen die zich gesteld zagen voor een andere toekomst dan verwacht, door ziekte, een depressie, geweld, ontslag, de dood van een geliefde, een scheiding, een loopbaan die niet meer voldeed... Zij speelden geen verstoppertje, maar gingen aan wat hun overkwam en wisten krachtig en vrij omhoog te rijzen. Zij groeiden door hun lijden.

Dit boek is dankzij hun openheid en wijsheid een bron van inspiratie voor iedereen die in een verandering zit en snakt naar veerkracht.

Lezer,

Misschien heb je heel wat voor je kiezen gekregen.

Misschien hik je tegen een keuze aan.

Misschien voel je je onzeker en bang.

Misschien kies je te vaak de veilige weg.

Misschien verwacht je onheil.

Misschien weet je van jezelf dat je vlucht.

Misschien baal je ervan dat je jezelf beperkt.

Misschien wil je een patroon doorbreken.

Tegenslag, crisis, hoe ellendig
het leven soms ook kan zijn;
het kan een keerpunt vormen
en je sterker maken.



Misschien heb je dit boek met een andere reden gekozen.

Wat de reden ook is, ik bewonder je moed om in de spiegel te kijken.

De verhalen in dit boek zijn geen recepten voor een rimpelloos bestaan. De realiteit kun je niet bezweren. Wel hoop ik dat je aanknopingspunten vindt om aan te gaan wat nodig is. Laat dit boek over je heen komen. Blader, lees fragmenten, snuffel en laat het je voeden. Geef je over aan wat er gebeurt. Wat ik heb geleerd en ervaren is dat we zoveel sterker zijn dan we denken.

Marja den Boer
Rotterdam, februari 2015

PS: Ik ben gestopt met vluchten. Je leest in het laatste hoofdstuk door welk dal ik ben gegaan en wat ik daarin tegenkwam.

INHOUD

1. Tegenslag is een uitnodiging om anders naar jezelf te kijken

2. Sluit vrede met de realiteit
3. Je kunt vluchten door te verdwijnen in je denken, je gevoel of je handelen
4. Vind de weg omhoog door eerlijk naar jezelf te zijn
5. Een deel van jou laat zich niet kisten en weet wat goed voor je is
6. Waardeer de kleine stapjes, experimenteer elke dag opnieuw
7. Na de pijn komt er vrijheid
8. Door grenzen op te zoeken en die te overschrijden ontwikkel je je als mens
9. De kern van veerkracht is onvoorwaardelijke liefde voor jezelf
10. Weer opstaan geeft zelfvertrouwen en kracht

Als de illusie oplost komt er schoonheid en licht tevoorschijn.

HELENA VAN ENGELN

A

I zal ze zichzelf nooit verheerlijken en houdt ze er ook niet van als anderen dat doen, toch doet **HELENA VAN ENGELN** haar achternaam eer aan. In Peru bouwde deze 'engel' vanuit het niets een plek waar inmiddels meer dan tweehonderd arme kinderen dagelijks een maaltijd krijgen en een gedegen opleiding volgen. En dat is nog niet alles: jaarlijks ontvangen 30.000 mensen in de omgeving een medische of tandheelkundige behandeling. In de ruim twaalf jaar dat Helena in Peru verblijft trotseerde ze talloze tegenslagen – waaronder een gewapende roofoverval en verkrachting. 'Ik kies er telkens voor geen slachtoffer te zijn, maar kracht uit tegenslag te putten.'



Helena zit kaarsrecht tegenover me. Lange haren, een hartvormig gezicht. Een ranke, stijlvolle gestalte. Het is nu niet meer voor te stellen dat deze dame ooit gebroken was. 'Ik had een heel interessant leven. Man, kinderen, een woning op de Keizersgracht in Amsterdam. Opeens was hij er niet meer, mijn man.' Het ontvallen van die grote liefde is een onderwerp dat nog steeds veel pijn doet. Dus ze vertelt door. Over die zwarte tijd erna. 'Ik vond het leven zo moeilijk dat ik het niet meer de moeite waard vond. Ik wilde letterlijk niet meer opstaan. Vanbinnen had ik alle deuren gesloten.'

OPEENS BESLOOT JE NAAR PERU TE GAAN. HOE KWAM JE OP DAT IDEE?

'Het was ongeveer een halfjaar na het overlijden van mijn man. Mijn twee kinderen en ik keken naar een programma over straatkinderen in Lima. Eigenlijk

keken zij; ik ving wat fragmenten op, terwijl ik de kamer in en uit liep.' Helena luistert naar de schrijnende verhalen. Ouderloze kinderen, die letterlijk niets hebben. Geen kleding, geen werk, geen zorg, geen liefde. Kinderen die het zwaar hebben. Die dag in, dag uit aan het overleven zijn. 'Het was alsof ik door een bliksemschicht werd getroffen. Ik wist opeens: daar moet ik naartoe. Ik moet weer opstaan, mijn leven hervatten. En als ik opsta, ga ik werken voor kinderen in Peru die geen kansen hebben. Een *inner call*, dat is hoe ik het noem.' Helena legt haar hand op haar borst. Ze heeft een felle blik in haar ogen, alsof ze de roep om naar Peru te gaan opnieuw voelt. 'Zo'n stem vanbinnen die je wijst op je pad is niet uniek, hoor. Ik geloof erin dat we allen geboren worden met een unieke bestemming. Het is de kunst om gehoor te geven aan de tintelingen die je vanbinnen voelt. Om die vonken – hoe klein en onbetekenend die soms ook lijken – te voelen, er aandacht aan te geven en er zo een vlam van te maken.'

HEB JE DIRECT JE KOFFERS GEPAKT?

'Nee, mijn dochter zat op dat moment nog op de middelbare school. Ik heb gewacht totdat zij op eigen benen stond.' Het is dan alweer 3,5 jaar geleden dat Helena het fragment op televisie had gezien. Toch is ze Peru niet vergeten. 'Ik had over het land gelezen en het hele project had zich inmiddels in mijn hoofd gevormd. Veertien dagen nadat ik mijn dochter had uitgezwaaid – ze vertrok naar Tenerife, het eiland waar zij wilde wonen en waar ook haar vader vandaan komt – stapte ik zelf in het vliegtuig.' Aangekomen in Peru lijkt haar keuze bevestigd te worden door... ja, door wat? Is het toeval of een teken van boven dat een man haar ongevraagd voorspelt dat ze een belangrijke rol in de omgeving gaat spelen? En dat jonge schoenpoetsertjes haar tegelijk wijzen op de *arco iris*, de regenboog aan de hemel? Niños del Arco Iris, kinderen van de regenboog. Het is de naam die Helena al in Nederland bedacht voor haar project. 'Natuurlijk twijfelde ik soms aan mijn keuze. Was ik mezelf iets aan het aanpraten? Liet ik me leiden door een belachelijke fantasie? Door dit soort

Ik wist: ik moet
weer opstaan,
mijn leven hervatten.

Er komt een moment
dat het leven echt
van ons vraagt, nu ben jij
aan de beurt om
iets terug te geven.

gebeurtenissen wist ik: nee, het klopt. Dit zit goed. Dit moet zo zijn.' Na een korte reis van drie weken, vertrekt Helena voor de tweede keer naar het land. Nu zal ze maandenlang wegblijven. Ze is 52 jaar en reist voor het eerst alleen.

WAT WAREN JE EERSTE STAPPEN IN PERU?

'Ik kocht een lap grond. Onontgonnen, vol bomen, onkruid, beekjes wild stromend water en een paar bouwvallige huisjes. Daar wilde ik mijn project beginnen. Uiteraard zat ik ook vol angsten en twijfel: hoe moet ik dit aanpakken? En kan ik dit wel? Allemaal onrustige gevoelens die me heel wat slapeloze nachten hebben bezorgd. Maar ik merkte ook dat het heel bevrijdend was, en ontzettend leuk!' Helena voert haar plan uit zoals ze dat eerder in Nederland heeft bedacht. Ze huurt werkloze mannen in uit de streek, die stenen uit leem fabriceren en gebouwtjes neerzetten. Daarin komen scholen, de dagopleiding, medische zorg. Helena werkt dag en nacht. Vaak is ze de totale uitputting nabij. 'Ja, ik ben heel diep gegaan. Ik voelde een innerlijke roeping. Dat klinkt misschien hoogdravend, maar zo bedoel ik dat niet. Ik zag zoveel ellende en voelde dat ik daar verandering in kon brengen.' Helena is even stil. Ze kijkt omhoog, lijkt te zoeken naar woorden. 'Ik zeg altijd: het leven vraagt van ons. Als je kijkt naar hoe wij op deze aardbol leven. 80% van de bevolking heeft honger en wij horen bij die 20% die in totale overvloed leeft. Er komt een moment dat het leven echt van ons vraagt, nu ben jij aan de beurt om iets terug te geven. Dat heb ik heel, heel zwaar gevoeld. Die drive is sterker dan angst en gaf me een enorme dosis energie.' Ze lacht. 'En ja, wat er natuurlijk ook gebeurde: ik zag dat we kinderen een betere toekomst konden geven. Het lukte! Ze gingen weer stralen. Daar voelde ik me zo dankbaar voor.'

WAT VOOR KINDEREN TROF JE AAN IN PERU?

'Ik zag zoveel kinderen op straat leven. Kleine kinderen die er helemaal alleen voor staan. Voor wie het elke dag spannend is of ze voldoende te eten

hebben. Die overleven, overleven, overleven.' In een 'overleefstand' komen er instincten omhoog waar wij rijke westerlingen geen notie van hebben, weet Helena inmiddels uit eigen ervaring. 'De meesten van ons verkeren in de bevoorrechte positie dat we kunnen zeggen: "Ik wil me geestelijk ontwikkelen." Persoonlijke ontwikkeling is een luxe die een straatkind zich niet kan veroorloven. Je buik vol krijgen, dat is wat telt.' Ze dacht dat ze als rijpe vrouw naar Peru ging en al heel wat van het leven begreep. Maar die levenservaring bleek toch beperkt. 'Mijn houding was: ik kom, ik geef liefde, ik geef vertrouwen... Dat komt dan terug, dat is een universele wet. Maar als je in een omgeving zit waarin iedereen aan het overleven is, dan leer je dat het zo niet werkt. Je kunt wel geven, maar er komt niets terug. Mensen blijven hun hand ophouden. Ze verliezen al hun waardigheid. Wat ik probeer, is hun hun zelfwaarde terug te geven door hun een vak te leren, kansen te bieden en te laten merken dat er andere keuzes zijn dan te bedelen.'

JOUW ZELFWAARDE EN VERTROUWEN ZIJN BEHOORLIJK GESCHONDEN. JE WERD BEROOFD EN VERKRACHT DOOR DRIE MANNEN. MAG IK DAAR MET JE OVER PRATEN?

'Ja, dat mag. Inmiddels heb ik de kracht gevonden om daarover te vertellen. Het was verschrikkelijk. Een waar crisismoment. Ik werd vastgebonden met lakenrepen in mijn eigen huis en door drie man beroofd en verkracht. Ik vocht als een tijger, maar tegen drie man kun je gewoonweg niet op.' Helena is ervan overtuigd dat haar laatste uurtje geslagen heeft, omdat de drie mannen daar geen misverstand over laten bestaan. Wonder boven wonder weet ze zich uit de lakenrepen te bevrijden en overleeft ze de aanval. 'Wat voelde ik me bezoe-deld. Zo vernederd. Ik heb er gewoon geen woorden voor. Ik vloog terug naar Nederland om me medisch te laten onderzoeken en deed mijn verhaal bij familie en vrienden. Ze reageerden allemaal zeer geschokt. Iedereen praatte op me in: nu is het afgelopen. Je blijft hier. Maar op dat moment had ik in Peru tien kinderen in huis. Ik wilde voor hen blijven zorgen. Dus ik hield me groot.



Ik vertelde niet hoe bang ik werkelijk was. De verantwoordelijkheid voor de kinderen woog opnieuw zwaarder dan mijn eigen angst.' Veertien dagen nadat ze al haar fysieke onderzoeken heeft gehad, landt Helena weer in Peru.

HOE WAS HET OM NA DIE VERKRACHTING WEER IN PERU TE ZIJN?

'Beschaamd als ik was, wilde ik het incident geheimhouden. Dat lukte niet. De altijd op sensatie beluste journalisten uit de streek hadden het verhaal breed uitgemeten op de radio. Waar ik ook kwam, overal staarden de mensen me aan.' Helena is bang, want de drie daders lopen nog vrij rond. 'Ik voelde me kwetsbaar. Wat als ze me weer wat wilden aandoen? In alle eenzaamheid likte ik mijn wonden. Er was niemand bij wie ik mijn ei kwijt kon.' Dan komt – tijden later – het moment dat Helena zichzelf weer herpakt. 'Ik besepte dat ik een keuze had. We hebben allemaal een bordje voor ons neus met een prak erop. Je kunt zeggen: ik kijk ernaar en ik ga het niet aan. Of: ik eet de prak op. Het ligt er niet voor niets. Het gaat dus eigenlijk om de vraag: wil ik slachtoffer blijven? Of wil ik uit dat wat me overkomen is kracht putten? Ik koos voor het laatste.' Zelf weer aan zet komen, dat is wat Niños del Arco Iris bij volwassenen, jongeren en kinderen probeert te bereiken. 'We zeggen: je bent misschien opgegroeid in de meest beroerde omstandigheden die je je maar kunt voorstellen. Maar hier heb je kansen. Hier heb je een hand die ervoor zorgt dat je op kunt staan. Die je begeleidt bij je eerste stappen. Maar dan ga je lopen. Dan ga je zélf lopen. Je zult zelf iets van je leven moeten maken. Als je dat credo verkondigt, dan moet je daar zelf natuurlijk ook naar leven. Natuurlijk kon ik die houding niet onmiddellijk aannemen. Het kostte tijd, het is een heel proces waar ik doorheen ben gegaan.'

De verantwoordelijkheid voor de kinderen woog opnieuw zwaarder dan mijn eigen angst.

WAT HEEFT JE GEHOLPEN IN DAT PROCES?

‘Dat is onder meer de opmerking van een psychiater geweest. Mijn zoon wilde dat ik hem een aantal keer bezocht, in die veertien dagen dat ik in Nederland was. De man vroeg me hoe ik het daar weer zou redden. Ik vertelde hem dat ik vol vertrouwen naar Peru ben gegaan. Geven, geven, geven en je zult ontvangen. Ik wilde helpen en dan overkomt me zoiets. Ik was mijn vertrouwen in het land en de mensen volledig kwijt. Ik voelde wantrouwen in plaats van vertrouwen. En op basis van wantrouwen kon ik niet leven. Daar kwam ik niet verder mee. Dat paste niet bij mij. De psychiater gaf me een heel wijs antwoord. Hij zei tegen me: “Ga gewoon eens in de neutraalstand zitten. Van vertrouwen, wantrouwen, terug naar neutraal. Laat ze het eens verdienen. Niet direct geven.” Die opmerking heeft me ontzettend geholpen.’ En al is het de nachtmerrie van iedere vrouw dat zoiets je kan overkomen, toch kan Helena zeggen dat ze dankbaar is voor wat ze van deze traumatische ervaring geleerd heeft, want met wat haar is overkomen kan ze nu andere vrouwen en kinderen helpen. ‘En nee, dat is niet hetzelfde als blij zijn dat ik het heb meegemaakt. Uiteraard had ik die verkrachting liever overgeslagen.’

HOE HELP JE VROUWEN EN KINDEREN MET JOUW VERHAAL?

‘Seksueel geweld beheerst hier vele levens. Het is verschrikkelijk.’ Met een verdrietig gezicht vertelt Helena hoe verkrachtingen in Peru aan de orde van de dag zijn. Niet alleen bij vrouwen, maar ook bij kinderen, bij jongens en meisjes. ‘Ik kan nu uit eigen ervaring vertellen hoeveel schaamte zo’n gebeurtenis bij je naar boven haalt. Je wordt in zo’n situatie gemanoeuvreerd – want tegen fysieke overmacht kun je niet op – en toch voel je je verantwoordelijk, heb je het gevoel dat je het over jezelf hebt afgeroepen. Al die verkrachte kinderen en volwassenen voelen zich bezoedeld, houden het stil, stoppen het weg. En juist dan geef je het macht. Het is een heel raar mechanisme. Ik weet nu hoe dat voelt. Ik voel beter aan wanneer dit weer aan de orde is. Ik maak het bespreekbaar. En dan krijg ik vaak als reactie: “Wat fijn, ik heb dit nog nooit met

We hebben allemaal een bordje voor ons neus met een prak erop. Je kunt zeggen: ik kijk ernaar en ik ga het niet aan. Of: ik eet de prak op. Het ligt er niet voor niets. Het gaat dus eigenlijk om de vraag: wil ik slachtoffer blijven? Of wil ik uit dat wat me overkomen is kracht putten?

Jij, ik, we hebben allemaal
een gekleurd venstertje waarmee
we de wereld in kijken.
niemand kijkt met een heldere blik.

iemand durven bespreken.” Het is me overkomen, daar kan ik niets aan veranderen. Het is verschrikkelijk, maar er is meer. Ik ga weer verder.’

JE BENT DUS EIGENLIJK EEN VAN HEN GEWORDEN?

‘Ja, je stelt het je niet meer voor, je hebt het doorleefd. Je kent de pijn.’ Helena schuift wat op haar stoel. Alsof ze wel klaar is met het onderwerp. ‘Weet je, het is echt niet alleen maar negatief geweest. Het heeft me gelouterd. Wat dat voor me is? Jij, ik, we hebben allemaal een gekleurd venstertje waarmee we de wereld in kijken. Niemand kijkt met een heldere blik. En de kleur van dat venstertje wordt bepaald door waar je bent opgegroeid, wat je met je meedraagt, allerlei onbewuste processen. Ik denk dat louteren is dat de kleur van je venster een beetje transparanter wordt. Je krijgt meer begrip, meer kijk op de realiteit. De wereld wordt helderder. Zo voelt het voor mij.’

WAT IS VOOR JOU HELDER GEWORDEN?

‘Ik zie tegenslag of een crisis als een uitnodiging van het leven om anders naar jezelf te kijken en een stap te zetten. Na het overlijden van mijn echtgenoot leerde ik mijn “inner call” te volgen. Ik luisterde naar de roep van mijn ziel. Naar mijn idee is dat de reis van iedereen in het leven. Iedereen heeft de uitnodiging liggen om niet alleen naar zijn ego maar ook naar zijn ziel te luisteren. Door de verkrachting begreep ik dat er veel in een leven kan gebeuren, maar dat ik toch sterk genoeg ben om te overleven. Zelfs als ze mijn waardigheid afnemen, dan red ik het nog. Mijn geest is ongebroken.’ Ze is even stil en zegt dan: ‘Weet je, we zijn zoveel sterker dan we zelf denken. Onze kracht is vaak versluierd door allerlei stemmetjes die tegen ons aanpraten. Je kent het wel: “Waarom doe ik dit eigenlijk? Ben ik wel leuk genoeg? Gaat het me wel lukken?” Allemaal uitingen van angst en onzekerheid. En wat er dan gebeurt: je hebt angst om naar de angst te kijken. Angst om de angst te voelen. Dat voelen kan zo verschrikkelijk zijn.’

HOE DOE JIJ DAT, OMGAAN MET JE ANGST?

‘We kleden onszelf elke dag het liefst in onze “zondagse kleren”. Dat kan natuurlijk niet. We hebben allemaal laatjes in ons, met zowel licht als donker erin. Het eerste wat verschijnt zodra je een laatje opentrekt is “angst”. We groeien door de laatjes in onszelf open te doen en naar de angst te kijken. Juist achter die angst waar we zo bang voor zijn ligt schoonheid. Als je de angst voelt opkomen en je zegt: “Laat maar, kom maar op”, dan zijn de nare gevoelens vaak veel minder erg. Sterker nog: je voelt je vaak opeens sterk. Dan blijkt de angst een illusie die we onszelf aandoen. Als de illusie oplost komen er schoonheid en licht tevoorschijn. Een crisis geeft ons de kans te ontdekken dat we onnodig bang zijn. Eenmaal door je angst heen, is het niet zo dat daarna die nare stemmetjes verdwijnen. Zodra je in je kracht bent, verdwijnen ze naar de achtergrond. Maar als je uit je kracht bent of je comfortzone verlaat, dan zijn ze weer luider en zitten ze opnieuw in de weg.’

HET KLINT EIGENLIJK ALSOF JE ALTIJD AL ZO GEWEEST BENT: EEN HEEL STERKE VROUW.

‘Ik weet het niet. Er ligt veel al bij voorbaat in ons beklonken. Maar ik heb ook veel moeten bevechten in mijn leven om echt bewust te worden.’ Ze schenkt wat thee bij. Al nippend aan haar thee lijkt ze na te denken over wat ze verder nog wil vertellen. ‘Dat is wat ik wil, elke dag een beetje bewuster worden. Er gebeurt zoveel meer dan we in eerste instantie waarnemen. Ik wil dat begrijpen. Het leven zien. Elke dag een beetje wijzer worden.’ Als kind had ze dat al: die honger om wijzer te worden. De honger naar schoonheid. ‘Schoonheid is voor mij het allerbelangrijkst. Mijn grote inspiratiebron. Dat gaat niet om ons uiterlijk maar de schoonheid die in ons leeft. De talenten die we hebben, gebruiken. En iemand uitnodigen, de ander echt zien. De natuur om ons heen, een mooie omgeving creëren. Dat alles is voor mij schoonheid.’



Ik zorgde voor
iedereen, behalve
voor mezelf.

HOE GEEF JE DAT VERLANGEN NAAR SCHOONHEID IN DE DAGELIJKSE PRAKTIJK INVULLING?

‘Mensen die hier voor het eerst komen zijn vervuild. Ze weten niets af van hygiëne, ze leven soms letterlijk op een mesthoop. Het begint ermee om letterlijk jezelf schoon te maken, jezelf te verzorgen. En natuurlijk heeft je omgeving ook invloed op je. We hebben hier onze gebouwen neergezet van leemstenen, prachtig materiaal, gewoon vanuit de natuur. En de gebouwen hebben grote ramen, zodat er ook vanbinnen veel licht is. Dat is mooi, zonder dat het een cent kost.’ Maar het belangrijkste is om het schone in het gewone te zien, benadrukt Helena met twee handen die om zich heen wijzen. Om elke dag terwijl je druk bezig bent je ogen open te houden voor de schoonheid om je heen, al is het maar een moment per dag. ‘Natuurlijk lukt mij dat ook niet elke dag. Flarden van gedachten schieten door mijn hoofd, waarvan ik ook denk: hoe kom ik eraan? Waar is mijn ego mee bezig?’ Meditatie helpt haar dan om de gedachten tot rust te brengen. ‘Ik probeer elke dag om halfzes op te staan. Dan heb ik een halfuurtje om te mediteren, om echt even alleen te zijn. Om mijn ziel te laten spreken.’

IS MEDITATIE EEN MANIER OM VOOR JEZELF TE ZORGEN?

‘Ik heb me natuurlijk heel erg uit laten wonen. Ik zorgde voor iedereen, behalve voor mezelf. Het was nooit genoeg. Nooit. En daar kon ik niet langer mee doorgaan. Ik was uitgehold, mijn gezondheid was heel slecht. Nu ben ik eindelijk op het punt gekomen dat ik tegen mezelf kan zeggen: “Stop, het is genoeg geweest.” Dan trek ik mezelf terug om even alleen te zijn, te zitten, zonder iets te moeten. Ik vind het steeds fijner om alleen met mezelf te zijn, dat is een groot geschenk. Ik heb sinds kort geleerd om niet alleen aan anderen, maar ook aan mezelf te geven.’

Het interview is voorbij. Ze laat me uit. Een omhelzing met veel woorden van dank. Alsof ik háár geholpen heb met dit interview en niet andersom. Ze zwaait me na en roept: ‘Leef de liefde, lieverd, leef de liefde!’



HELENA VAN ENGELN (1949) is moeder van een zoon en een dochter, oma van vijf kleinkinderen en pleegmoeder van achttien Peruaanse kinderen. In 2001 richtte ze de stichting Niños del Arco Iris Cusco op in Peru, waar ze nog altijd werkzaam is als manager van het project en als voorzitter van de Stichting Rode Levensdraad. Haar levensmotto: 'Ieder kind heeft het recht kind te zijn, het recht op liefde, bescherming, aandacht, spelen, dromen, goed onderwijs en goede gezondheidszorg. Het kind van vandaag is de volwassene van morgen. Iets teruggeven aan het leven maakt ons rijker, sterker en wijzer.'

www.kuychi.org

www.mamitahelena.com

Meer lezen?

Inez van Oord en Mirjam Bleeker: *Mamita. Moeder van een vallei vol kinderen* (2012)

Een crisis geeft ons de kans te ontdekken
dat we onnodig bang zijn.

Ik realiseerde me in de loop der jaren dat ik
werd gedreven door een zucht naar erkenning.
