



In de jaren '80 stierf **Rochelle Griffin** (68) bijna aan de gevolgen van een ernstig auto-ongeluk. Ze kwam in contact met het boeddhisme en meditatie en dit had een positief effect op haar herstel. Ze gebruikte deze kennis vervolgens 25 jaar lang om mensen met hiv/aids te begeleiden in hun leven, ziekte en sterfproces.

■ Vier het

'IK BEN ALTIJD geïnteresseerd geweest in medische en paramedische zaken. Ik werkte als analist en later als echoscopist. Toen ik begin 30 was, besloot ik dat ik mij met geboorte wilde bezighouden. Ik gaf me op voor de vroedvrouwenopleiding.



leven!

Tijdens deze opleiding had ik een zwaar auto-ongeluk, waar ik meer dood dan levend uitkwam. Een vriend, die ook in de auto zat, is overleden en ik werd in een aparte kamer gelegd. De artsen dachten dat ik het niet zou halen. Ik ging echter niet dood, ik was juist ontzettend helder. Ik heb een ervaring gehad die we tegenwoordig bijna doodervaring noemen. Ik kon verder kijken dan wat we normaal kunnen waarnemen. En het was er zo helder, zo mooi, zo licht.'

Levenstaak

'Door die bijna-doodervaring ben ik anders tegen dingen aan gaan kijken. Het herstel was loodzwaar, maar ik was onverklaarbaar positief. Ik realiseerde me dat ik misschien niet hier op aarde was om mensen bij de geboorte te begeleiden, maar bij het leven, ziek zijn en sterven.'

'Door die bijna-doodervaring ben ik anders tegen dingen aan gaan kijken.'

In die tijd ontmoette ik Elisabeth Kübler-Ross (een Zwitsers-Amerikaanse psychiater, die vooral in Amerika beroemd was om haar pionierswerk rond stervensbegeleiding en de verschillende fasen van rouwverwerking, red.) en zag dat haar werk in een korte tijd heel heilzaam was.

Ik mocht bij haar in training en kwam in aanraking met de gestaltnethodiek. Bij die methode gaan we op zoek naar dingen die in de weg zitten om vrij te leven. Als begeleider help ik te onderzoeken op welk punt iemand steeds vastloopt en wat iemand nodig heeft om weer verder te kunnen.

Vijf jaar lang werd ik door Elisabeth getraind en reisden we rond de wereld. Een deel van mijn training was een stage en die ging ik doen in een ziekenhuis in San Francisco. Het was rond 1985 en het begin van de aids-epidemie. Ik zat er daar middenin. Alles was nieuw, niemand wist iets over aids. Alleen dat zoveel mensen het hadden en doodziek werden. Ik kende een Nederlandse arts in dat ziekenhuis en mocht op de aidsafdeling komen. Ik begon met mensen te praten. Het was het begin van de buddy-projecten, er werd een zen-hospice opgezet en dit werd allemaal onderdeel van mijn training.'

Schreeuwen

'Terug in Nederland ging ik werken voor de Schorerstichting, samen met David Stein. We zetten in eerste instantie een groep op voor homomannen met aids. Het werd mij snel duidelijk dat dit een groep was waarbij we het over acceptatie van de ziekte en het sterven moesten hebben. Tegelijkertijd merkte ik hoe moeilijk dit voor mensen kan zijn. Er komen zoveel emoties bij kijken. Als er veel emoties loskomen dan gebruik ik technieken om dat te ondersteunen.'

Schreeuwen is bijvoorbeeld een fantastisch gereedschap om met angst om te leren gaan. Hier in het Westen zijn we vaak gewend om onze mond te houden als we bang zijn. We verdwijnen tussen onze schouders en worden stil. Schreeuwen is juist een soort tegengif. Je laat horen dat je er bent. Je kijkt de angst recht in de ogen en dan ontstaat er ruimte. Ruimte voor stilte en acceptatie.'

Stilte als medicijn

'Tijdens mijn eigen revalidatie ben ik begonnen met mediteren. In het trapistenklooster in Zundert kwam ik in contact met Broeder Jef (zenmeester Jef Boeckmans, red.) en ik ging een meditatieweekend bij hem doen. Ik kwam daar met twee benen in het gips, een gebroken arm, een korset rond mijn middel en ik zat in een rolstoel. Toch ben ik op een mediatiekussen gaan zitten en zo zat ik twaalf uur per dag. De eerste dag was een fysieke kwelling. Ik had zoveel pijn. De tweede dag was een emotionele kwelling. Ik kon alleen nog maar huilen en werd vervolgens heel boos. Maar daarna kwam er opeens wat meer ruimte, alles werd lichter. Ikzelf werd lichter. Ik ontdekte dat ik nog wel pijn had, maar het was alsof de pijn in een koffertje zat dat ik vasthield. Voor het eerst voelde ik mij niet meer bedwelmd door de pijn. Op de laatste dag had ik weer zo'n ervaring als na het ongeluk: in de stilte vond ik licht en ik betrad een ruimte die prachtig

was. Toen besepte ik dat ik dit wilde blijven doen. Later ben ik in contact gekomen met zenmeester Thich Nhat Hanh en heb toen mijn leraar voor het leven gevonden. Thich Nhat Hanh is de grondlegger van de *mindfulness*, iets dat ik altijd heb meegenomen in mijn werk (in 2004 is Rochelle ingewijd als dharmacharya (zenleraar) door Thich Nhat Hanh, red.)

Vergeven

'Als iemand ziek is, dan komt er vaak oud zeer naar boven drijven. Relaties met anderen spelen hierin een belangrijke rol. Als mensen zich kunnen verzoenen met familieleden, kunnen vergeven of vergeven worden, dan creëert dat rust.'

'Schreeuwen is een fantastisch gereedschap om met angst om te leren gaan.'

Dan kan het leven weer gevierd worden en kan iemand gelukkig sterven. Met mijn eigen Stichting Vuurvlinder heb ik workshops gegeven aan mensen met aids waarbij we hen leerden omgaan met onverwerkte zaken. Een onderdeel hiervan was het "matraswerk". Naast een matras liggen een rubberslang, een stapel telefoonboeken, een doos tissues, een handdoek en een glas water. Eén voor één komen de mensen op

het matras. Nadat ze hun verdriet hebben geuit, volgt meestal woede. Met de rubberslang mogen ze losgaan op de telefoonboeken.

Er volgt dan een geweldige explosie: de telefoonboeken spatten uit elkaar en het papier vliegt in het rond. Na het verdriet en de woede komt vaak angst naar boven. Ook een emotie die veel mensen wegstoppen. Om met die angst aan de slag te gaan, gebruikte ik de handdoek. Iemand hield deze aan de ene kant vast en ik aan de andere. Zo was ik een soort veilig anker, terwijl we met de angst aan de slag gingen. Angst om te lijden, om pijn te ervaren. Als ik iemand begeleid, dan werk ik vaak met een geleide meditatie. De ademhaling is daarbij bepalend. Met de inademing zoek je iets op, word je je van iets bewust, bijvoorbeeld van een emotie. Met de uitademing geef je die emotie de ruimte en laat je het los. Dit creëert ruimte, bijvoorbeeld om je ziekte te accepteren. Door los te laten wordt je leven lichter.'

Held met lintje

In 2007 werd Rochelle voor haar jarenlange werk met de Stichting Vuurvlinder benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau.

Stichting Vuurvlinder is in 2007 opgeheven. Het werk wordt voortgezet doordat deelnemers elkaar nog steeds ontmoeten en steunen.

Rochelle begeleidt zo nu en dan nog iemand in leven of sterven. Haar emailadres is bekend bij de redactie.

