
Het beest bevrijden: vechten en ontspannen in de worsteling

TEKST: SANDER DIKKER HUPKES BEELD: PETER PAUL RUBENS



Het beest in jezelf: temmen of bevrijden? Mijn conclusie: bevrijden. Ik ontspan steeds meer mijn angst voor het beest in mij, waardoor ik zuiverder en veiliger mijn cliënten en groepen kan begeleiden dan voorheen. Want in mijn verwoede pogingen om de ander en mezelf veilig te houden voor het woeste in mijzelf, maak ik het juist onveiliger. Voor mezelf én voor de ander.

Daar hing ik, met maaierende armen, schreeuwend vanuit een diepe plek in mijzelf, terwijl ik probeerde de man tegenover me naar de keel te vliegen. Ik werd tegengehouden door twee mannen uit mijn opleidingsgroep. Het was een opstelling; ik als representant voor een agressieve vader van de cliënt, de man tegenover me de opa. Hier kwam iets dieps aan het licht: het ingehouden beest. Diepe, onblus-

bare woede, wanhopig geprobeerd weg te duwen, totdat hij eruit kwam. Ik was toevallig representant in dit geheel. Toch?

Na wat rondjes Phoenix wist ik beter: ik stond hier niet voor niets. Het jaar ervoor was ik als representant ook een woedende, agressieve vader. En daar zou het niet bij blijven. Het wegstoppen van het woeste beest, de worsteling om het binnen te houden: ik word hierop uitgekozen, omdat het zo sterk resoneert in mijn eigen patronen.

HOE IK IN CONTACT KWAM MET MIJN BEEST

Terug naar de opstelling. Na dit soort representantenwerk stond ik meestal inwendig te trillen met een dapper glimlachje op mijn gezicht en met zoekende ogen, vrezend, wétend, dat ik afwijzing zou vinden in de ogen van mijn mededeelnemers. De adrenaline gierde dan nog door me heen. Ik heb contact gemaakt met mijn beest, gevoeld hoeveel energie daar kolkend door me heen raast én het uitgeleefd.

Daarom waren de reacties van mijn mededeelnemers eerst nog moeilijk te begrijpen: ik ontmoette ontzag, bewondering, geraaktheid, opwindend, zelfs blijdschap. Dat is zo leerzaam voor me geweest. Ik voelde ook al voorzichtig wat trots, en deze reacties waren de brandstof voor de verdere bevrijding. Mijn beest is niet langer weggestopt. Het zit bij wijze van spreken niet langer in de kofferbak, maar op de achterbank. Ik ben ermee in contact, ik luister naar zijn roep. Ik ben niet meer bang om zijn woede te voelen in mijn onderbuik. Het heeft me veel werk gekost om hier te komen. En nog altijd is er een deel in mij dat het niet gelooft. Want zoals ik het nu doe, heb ik het thuis niet geleerd.

EEN JONGE, CHARMANTE DIPLOMAAT

Ik heb vroeg geleerd om me aan te passen, ontwapenend te glimlachen en gerust te stellen. Niet piepen, niet zeuren. Ik was diplomaat al voor ik naar de lagere school ging. Met empathie en mooie woorden kon ik pendelen

tussen vader, moeder en tweelingbroer. Zo kon ik mezelf handhaven en probeerde ik mijn eigen behoeftes en agressie ondergeschikt te maken. Mijn moeder leerde me dat ik als man lief, niet-bedreigend, en zorgzaam moest zijn voor de mensen om me heen, en zéker voor vrouwen. Charmant mag, maar nooit vanuit een egocentrische lust, nooit bedreigend, nooit brutaal.

Mijn vader kent vooral een passieve woede, met af en toe een flinke scheldpartij. Aan fysiek geweld deed hij niet. In het gezin waar hij uitkwam, was dat anders. Maar hij heeft dat nooit overgedragen op ons. En toch kon ik het af en toe zien kolken achter zijn ogen. Ik leerde om hem niet te belasten en hem na te volgen. Mijn moeder kent een flinke woede, favoriet onderwerp van vele Sinterklaasgedichten. Ook hier geen fysiek geweld, maar wel heftige uitbarstingen, slaande deuren, gevolgd door tranen van schaamte. Zo wilde ik het niet. En zo gaat het wél als ik er doorheen zit.

Met mijn aanpassingsgedrag probeerde ik uit alle macht mijn beest te temmen, te verhullen. Bij Phoenix leerde ik zien hoe ik mijzelf probeerde veilig te houden door telkens bij de ander te zijn, met mijn glimlach en mijn mooie woorden. En hoe ik daarmee zoveel uitsloot.

HOE MIJN BEEST MIJ HELPT ZUIVER TE WERKEN

Als ik de energie van mijn innerlijk beest inbreng, dan ontstaat er iets moois en echt tussen mij en de ander, in plaats van dat de wereld om mij heen in stukken uiteenvalt. Zo kan ik nu als begeleider veel meer met het thema woede. Zoals laatst, toen ik in die rol naast een jonge vrouw ging staan om haar vóór te gaan in het schreeuwen.

Laatst vroeg een coachee mij of het wel is toegestaan om boos te worden. Ik voel dan eerst zo sterk mijn eigen magische antwoord, de wanhoop en het verlangen dat

eronder zit. 'Nee natuurlijk niet, dat weet je toch?!', schreeuwt mijn moederlijn. Maar daarna komen er andere antwoorden. Ik weet nu: deze man kan meer van mij leren wanneer ik plek geef aan mijn eigen angst en worsteling, dan wanneer ik doe alsof ik het allemaal al kan en weet. Dus heb ik naar voren te treden en mijn eigen beest te onthullen. En weet ik ook dat ik hier supervisie bij nodig heb. Zo kunnen we samen op reis en elkaar iets leren over zoeken en goed genoeg zijn.

HELDENPIJN

Daar sta ik, brullend,
boven mijn tot bloederig lijk
gemaakte onschuld

Ik buig en doop mijn handen
Schurend, ontvellend,
Helse pijn ontschaamt mijn harde knoken

Oneindig ontwapend
Ten diepste verloren
Zonder woord en 1000 listen

Klapwiekt daar iets kaals?
Het spreidt naakte vleugels
en breekt af; struikelt

Spring toch! roep ik;
Je weet dat vallen en vliegen
uiteindelijk hetzelfde is

Wat mijn beest bevrijden mij ook brengt, is de echte begrenzing naar cliënten of deelnemers; de dienende interventies die vanuit de brul in de onderbuik komen, in plaats van mooie woorden. De stevigheid die de ander het vertrouwen geeft dat er echt gezocht en onthuld mag worden. Ik beschik pas vol over deze kernelementen van goed begeleidingswerk als ik de relatie met mijn beest ontspan.

Tijdens mijn opleiding Systemisch Werken schreef ik een aantal gedichten om de emotie en beweging te vatten die ik doormaakte. Het gedicht in deze bijdrage gaat over wat ik van nature uitsluit, en mijn pad terug om mijn beest op te halen. Wat het me kost en hoe onwennig dat is.

PARADOX VAN VECHTEN EN ONTSPANNEN

Bij dit verhaal koos ik een schets van Hercules in gevecht met de Nemeïsche leeuw, gemaakt door Peter Paul Rubens. Dit werk raakt me door het contrast: aan de ene kant de rauwe intensiteit van de koppen, het expliciete van de strijd, aan de andere kant de subtiele lijnen en warme kleuren. Maar bovenal raakt het me vanwege de tragiek van deze held: voor Hercules was brute kracht het antwoord op alle monsters buiten zichzelf. Daarmee werd hij een magische held. Maar al zijn verlies, pijnen uiteindelijk zijn sterven kwamen voort uit het enige beest dat hij nooit de baas werd: zijn impulsieve woede en agressie. Het beeld inspireert me op twee manieren: ook ik mag al mijn kracht gebruiken, die is lang genoeg getemd geweest. En: pas als ik de innerlijke strijd met mijn beest ontspan, kan ik buiten mijn volle kracht inzetten. 🐾