

## Twaalf gedenkwaardige ontmoetingen

Lieve vrienden,

Sinds mijn geboorte stap ik door dit leven. Het voelt als een bijzondere reis, een Odyssea, je weet wel, met materiaal waaruit een epos bestaat. Een verhaal van de heldin die naar huis wil, maar jaren onderweg is, en steeds weer monsters moet verslaan of verleiding en natuurrampen weerstaat. Ik heb dit gevoel helemaal niet specifiek over mijn persoonlijk leven, maar over eender welk levensverhaal van elk uniek menselijk wezen op de aardbodem. Van daaruit voel ik me ook verbonden met ieder van jullie en met het groter geheel. Echt authentiek leven is een heldendaad in mijn beleving.

Een stuk van mijn verhaal beleefde ik met jullie in Hurwenen. Soms boven in bed op de zolder of wandelend op de winterdijk, op de bank buiten, aan tafel of in de keuken en het meest intens in de stoel. Ik ontmoette vele mensen, figuren en archetypen, net als Odysseus. Ik kruip even in de huid van de bard, en vertel:

### **De eerste ontmoeting**

De eerste ontmoeting was een donderslag bij heldere hemel. Ik ontmoette voor het eerst in mijn leven onvervalste, echte, diep beleefde Woede. Niet voor niets ontmoette ik haar voor het eerst in de intensieve groep, en in het eerste weekend van ons therapiejaar. Ik weet niet of jullie Woede al hebben ontmoet? Ze heeft eerlijk gezegd nogal een grimmig gezicht. In feite heeft het erg lang geduurd voor ik was hersteld van deze onverwachte gebeurtenis. Ondanks mijn initiële afkeer ben ik toch ongelooflijk gefascineerd door deze Dame, en ik beken: ik bezocht haar nog een paar keer extra omdat het nodig was. Ik geloof niet dat ik haar al begreep de eerste keer.

Ik herinner me na de eerste ontmoeting met haar, dat ik naar mijn vriend reed en dat ik ook daar mijn legitieme boosheid uitte. Ik schrok van mezelf. “Is dit nu wel de goede weg?”, “Waar gaat dit heen leiden?” “Word ik nu een feeks?” waren vragen die ik voelde. Ik was verward en twijfelde. Het beangstigde me. De grootste angst is in mijn gevoel liefdeverlies. Niet meer lief gevonden worden, er nooit meer kunnen bijhoren, afgewezen worden, niemand zijn. Ook angst voor wat ik werkelijk voel: “lelijke”, “afkeurenswaardige” gevoelens als boosheid of jaloezie. Geen engel meer zijn, maar van mezelf zien dat ik een schaduw in me heb. Het is niet mooi, maar het is écht, het boeit. Ik leer dat in mijn familie er vaak “schijn-heiligheid” heerste. Beheersing en controle, maar geen echtheid, geen waarheid, geen emoties, geen verhalen, geen gesprek, geen recht op eigen gevoelens. Met Woede heb ik een deel van dat ondoorvoelde leven opgeëist, en geleefd. Het voelt helend. De rode hete woede loste een deel van de kou op die rond me zat, en doet me voelen dat ik leef, ook als ik boos ben.

Ik word nu sneller boos, of voel de boosheid, ook als ik ze niet uit. Ik zie deze gevoelens, laat ze bestaan. Ik heb gezondere reacties op kwetsuur en ga meer in contact hierover. Ik stel meer grenzen aan mijn kinderen en aan mijn ex. Ik ben heel blij dat ik dit deel gewonnen heb. Voor mij is het een van de belangrijkste “kado's” van dit hele jaar.

## **De tweede ontmoeting**

De tweede ontmoeting was even onverwacht als de eerste. Ik stond op een dag met een matteklopper in mijn hand, rood aangelopen, roepend en tierend boos te wezen. En toen was ze plots daar: de dochter van de Woede noem ik haar maar, want ze verschijnen vaak in elkaars buurt, soms samen, in zekere zin verwant, de tweede uit de eerste geboren: Kracht.

Ik voel haar in mijn lieve lijf stromen wanneer ik mijn plek inneem, wanneer ik spreek: "Hier ben ik". Wanneer ik ruimte neem, wanneer ik mij afgrens.

## **Ik**

Ik ervaar nu Woede en Kracht in mezelf, en kijk! Ik krijg een "Ik". Een Ik dat sterk is en krachtig, een Ik dat in zichzelf gelooft en plaats kan innemen. Een Ik dat keuzen heeft in het leven. Een Ik dat zich niet laat omver walsen, maar stáát, gegrond.

## **Mijn Lijf**

De drie ontmoetingen laten een diepe indruk op me na. Nog nazinderend van Woede, Kracht en Ik, voel ik als nooit tevoren mijn eigen Lijf. De impact van het lijfelijk ervaren voelde ik het krachtigst in het tweede en derde weekend tijdens mijn persoonlijk werk. Jullie stonden allemaal rond me en hielden me gevangen, ik kon niet ontsnappen. Ik leerde iets via mijn lijf. Het waren niet de woorden of het verhaal, neen, het was mijn lijf dat opnieuw voelde hoe verstikkend het was, en er drong iets diep tot me door.

Het versterkt het besef dat dingen moeten doorvoeld worden. Ik kan het allemaal snappen, maar als ik het niet voel weet mijn lijf het niet, en mijn lijf, dat ben ik. Dezelfde ervaring deed ik opnieuw op tijdens het wiegen door de groep. Ik voelde me veilig heen en weer wiegen. Gedragen. Geen woorden hadden dit ooit duidelijk voor me kunnen maken. Geen hoofd had dit ooit kunnen bevatten, mijn lijf kán het.

Dit geeft een hernieuwde band met lichamelijkheid, een diep en werkelijk geloof in mijn lichaam als belangrijkste stuk van mijn ervaren, mijn voelen, mijn zijn. Mijn lijf wordt steeds meer mijn instrument in het bestaan. Ik heb voeten om te gronden, een stem om me te uiten, ogen om jullie aan te kijken, armen om te omhelzen en een huid om te tintelen. Het brengt me bij een nieuwe ontmoeting:

## **De vijfde ontmoeting: Jij**

Genot, plezier, vreugde, speelsheid. In één woord: "Leven". We lachten in onze groep, liggend op elkaars buik, en we feestten. Een immens mooi, maar breekbaar kado. Het contact: de verbondenheid met jullie en de vreugde en blijheid die me dat brengt. Ondanks de schijnbare eenvoud van verbonden zijn en me verbonden voelen, is dit een opdracht voor me. Regelmatig merk ik dat terugtrekken in studie of ernstige zaken me goed afgaat, en dat het een gewoonte is wanneer ik onvermogen voel om me te verbinden, hoewel het verlangen groot is: een werkpunt.

## **Het kind en de roofvogel**

We maken een kleibeeldje van ons innerlijk kind in een van de weekends. Op dat moment gebeurt er nog niet veel bij me. Ik heb nog geen echt contact. Ik maak een beeldje van toen ik een jaar of vijf was, met vlechten. Thuisgekomen krijg ik bij een meditatieoefening een vreselijk beeld van mezelf: ik zie een bloedende baby

waaraan een roofvogel zit te pikken. Ik geloof dat het kindje al dood is. Het is zo bebloed dat ik haar gezicht niet eens kan zien.

Voor het eerst huil ik niet meer omdat ik verlaten ben, om wat ik niet had of verloor, ik huil om wat mijn hart is aangedaan. Fysieke pijn verscheurt me, ik voel dat ik mezelf ongelooflijk in de steek heb gelaten. Het leven deed me pijn, maar ik verweerde me niet. Ik werd niet boos. Ik offerde mezelf op vanuit een misplaatst grootheids- of heiligheids-ideaal, maar voelde niet wat het met me deed.

Voor mij lijkt het overduidelijk dat het kind dood is, zulke scherpe verwondingen overleeft geen naakte baby. Toch neem ik het in mijn armen. Onwennig voelt het, maar ook heel fijn. Ik was het, en kleed het, ik voed en koester het, en ik voel dat het kind leeft. Ik koop mezelf voor het eerst in mijn leven een knuffel. Ik hoef me niet meer zo nodig "sterk" en "stoer" te houden. Laat me maar even als een kind met een knuffel slapen, ik ben zo vaak alleen.

Intussen ben ik met mijn knuffelpoppemie onafscheidelijk geworden. Ik neem haar overal mee naartoe, zij het Hurwenen, weekends of vakantie. Het voelt zo goed, en het herinnert me aan de levensnoodzaak van mijn eigen hartepijn te voelen en er aandacht aan te besteden.

Ik ben nog een tijdje geschokt van deze ontmoeting met het weerloze bebloede kind in me. Het was heftig en extreem. Het bracht een meer doorvoeld leven.

### **Het is een meisje!**

Mijn zevende ontmoeting: de Vrouw in mezelf. Speelsheid, sensualiteit, vrouwelijkheid en seksualiteit zijn dingen die ik me dit jaar schaamteloos heb toegeëigend. Omdat ze bij me horen, en van mij zijn van in het begin, ook al voelde het toen niet zo. Het is een experimenteer-tijd, een groei-tijd, een puber-tijd. Een tijd om te daten en mannen te ontmoeten. Ik maak er werk van en geniet.

Het komt dichtbij, dan schrik ik ervan. Ik kan niet uitgaan en mannen ontmoeten zonder diep geraakt te worden. Dat zou makkelijk zijn, maar het is niet zo, ik ben een gevoelige vrouw. Af en toe is het pijnlijk. Iemand graag hebben is heel kwetsbaar. Ik ervaar steeds meer de steun van mijn overleden familie en van mijn nieuwe familie: mijn lieve vrienden. Dat maakt dat ik het steeds meer durf en aankan om me daadwerkelijk te verbinden. Het vertrouwen is gegroeid. Ik kan een neen aanvaarden en een ja beleven, mét angst, maar ik doe het desalniettemin. Het voelt écht als een heldenreis nu, dat leven van me ;-)

### **De achtste ontmoeting: Wij**

Jullie zijn erg belangrijk voor me. Om mijn verdriet mee te delen, en om mee te vieren. Er is nog meer. Ik voelde ook hoe de groep een soort schaal is waar ik mijn emotie door kan laten dragen. We zijn samen méér dan een hoopje mensen bij elkaar. De aandachtige aanwezigheid van ieder van ons bij mekaar werken geeft een bodem, die groter is dan mijn bodem. Die vertrouwen geeft dat mijn verdriet draagbaar is. Als ik het op die stoel aan de groep kan vertellen, leert dat me dat het er mag zijn, en dat jullie het horen en zien. Het maakt het mogelijk dat ik dieper in mezelf kan gaan dan dat ik alleen zou kunnen. Tot op die bodem.

### **Scheppingsdrang, creativiteit**

Zingen, een beeld maken van klei, woorden spreken, schrijven, dansen, vieren. Elk therapeutisch werk is ook op zich een creatieve daad. In een visualisatieoefening ontmoette ik dit jaar mijn reeds lang overleden vader, en ik kreeg een juweel van hem. Het voelde als waardering van mijn ziel en mijn zijn, waardering van de vrouw die ik geworden ben. Ik ben het voor mezelf gaan kopen en draag het elke dag met veel plezier.

### **Een Nieuw Zelf: kleiner dan het oude, maar soepeler en goedlachser**

Iets wat ik eerder moeilijk vind om op papier te krijgen: mijn tiende ontmoeting. Doorheen dit jaar heb ik een subtiele verandering waargenomen. Mijn grootse fantasieën over hoe goed ik wel voor de ander zou kunnen zorgen, en hoe opofferingsbereid ik toch wel was hebben plaats ingeruimd voor een eenvoudige vrouw met al te menselijke trekken. Ik mag mijn handen vuil maken, “dagelijks” leven, fouten maken, en me “goed genoeg” voelen. Menselijk en waardig. Dit is nog lastig af en toe, ik wil het graag erg goed doen. Maar ik geniet van de mens in me. Het is precies deze menselijke imperfecte vrouw in me die zich het best kan verbinden met de ander en met de wereld. Vanuit het oude zelf lukte dat namelijk niet zo goed en ervaarde ik een existentiële afgeslotenheid. Het voelt als verzachting en lichter worden. Minder te torsen op die schouders, veel minder eenzaam, meer steun, meer verbonden, gelukkiger.

### **De Hoofd-zaak ;-)**

Mijn hoofd heb ik ook herhaaldelijk ontmoet. Het helpt me waar het kan, maar is helaas beperkt in zijn middelen. Het werkt perfect voor hoofd-zaken, maar helpt me geen meter vooruit in het voel- en leefgebied. Ik geef het nu af en toe vakantie. Wat mooi is, is hoe ik met mijn hoofd kan begrijpen wat er zich in dit jaar heeft afgespeeld, en dat ik met mijn hoofd deze tekst kan fabriceren. Ik heb er waardering voor en zie de grenzen.

### **Een Wens**

Ik eindig met een wensgebed. Het past hier, omdat mijn twaalfde en laatste ontmoeting die is met de spiritualiteit.

***Mogen alle levende wezens geluk en de oorzaken van geluk kennen.  
Mogen zij vrij zijn van lijden, en de oorzaken van lijden.***

***Mogen zij nooit gescheiden zijn van het geluk, ontdaan van elk verdriet.  
Mogen zij in gelijkmoedigheid leven, zonder gehechtheid of afkeer.***

Dit zijn de vier “Brahmavihara’s”, de verblijfplaatsen van Brahma, ook “de vier onmetelijken” genoemd naar de vier meditaties die ze in feite voorstellen. De meditatie op de onmetelijke Liefde, het onmetelijke Mededogen, de onmetelijke Vreugde en de onmetelijke Gelijkmoedigheid. Voor de Boeddha al de basis van een goede spirituele praktijk. Ik ben blij om dat ook in Hurwenen te vinden, het ligt me nauw aan het Hart.

Rijk en beladen kom ik thuis. Brecht, 28 november 2006  
Christel Brughmans