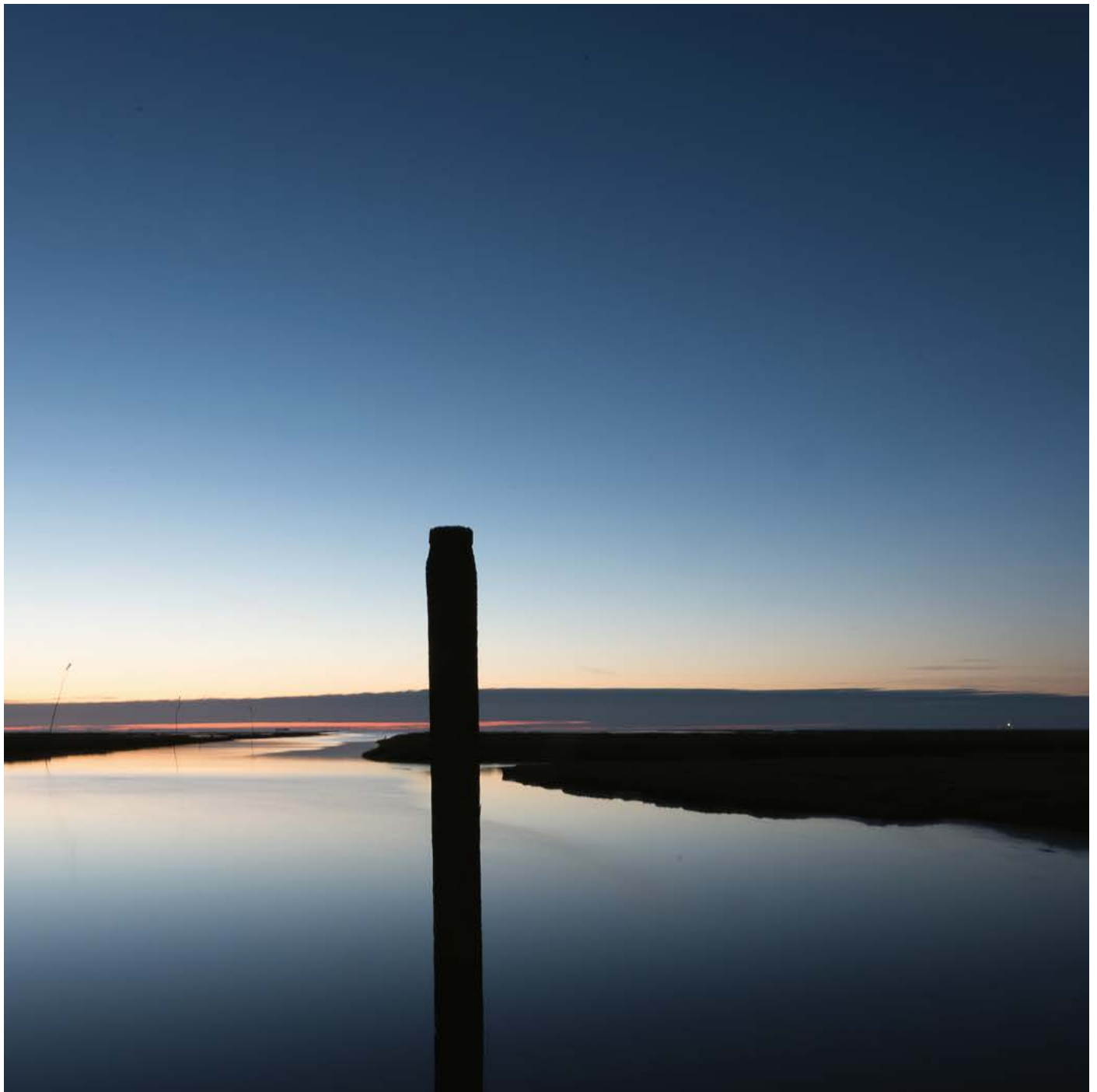




In gesprek met Conny ten Klooster – over de kracht in onze schaduw, de oorlog in onszelf en de subtiele vormen waarin dit zich uit, het gekwetste hart, the Bold & the Beautiful, en echte liefde als getransformeerde haat plus liefde in plaats van lievigheid. Onze zwarte schaduw omhelzen als weg naar liefde, vrede en lichtheid.



We ontmoeten elkaar bij Conny thuis in Amsterdam voor een gesprek over oorlog en vrede in onszelf. Ik word liefdevol ontvangen, krijg een cappuccino van de juiste kleur en een heerlijke en verantwoorde lekkernij van de biologische winkel. Dan hoeven we ons tijdens het gesprek in ieder geval niet slecht te voelen over onze snoeperij. Want niet alleen gaat het gesprek over woede en haat naar de ander, het gaat ook over zelfhaat en hoe we onszelf van binnen straffen. Ik word me bewust van hoe subtiel we dat doen en van de pijn die eronder verborgen ligt. Maar ook van het grote potentieel aan liefde dat vrijkomt als we onze zwarte schaduw als toegangspoort gebruiken. Zelfs als alles is misgegaan, is haat de laatste plek waar we onszelf weer kunnen vinden. Een gesprek met een liefdevolle vrouw over de oorlog in onszelf; een gesprek dat in essentie gaat over ware liefde en vrede.

Dit nummer gaat over oorlog en vrede.

Hoe kijk jij naar dit thema?

Het is erg aan de orde in de wereld. Overal en ook dichtbij. Ik was vorig jaar samen met mijn man Dirk in Parijs, dicht bij de plek waar de aanslagen plaatsvonden. We hebben er samen veel over gesproken. Dirk werkt met het thema geweld en polarisatie vanuit het politieke en psychologische perspectief. Wat ik doe is eigenlijk het persoonlijke daarvan, namelijk dat mensen zich bewust worden van hun eigen haat en woede. Een week na de aanslagen in Parijs gaf ik de workshop *De kracht in onze schaduw*. Deze heette ooit *Omgaan met haat*, maar daar kwamen geen mensen op af, haha. Dat zat nou precies in de schaduw. Het lijkt in onze samenleving een taboe om te zeggen dat we haten. Veel mensen zeggen 'ik heb geen haat', terwijl je het er vanaf ziet druipen. Dat is ook logisch. Uit haat handelen, haat uitacten is vernietigend. Er gebeuren door haat vreselijke dingen, we zien het gruwelijke ervan elke dag in de krant. Dat willen we niet. Zo zijn we niet. Maar met 'haat' bedoel ik woede die niet meer geuit wordt, die ondergronds is gegaan, bevroren is, gestold, koud. Die haat uit zich dagelijks in subtielere en acceptabelere vormen zoals superioriteitsgevoel, negeren, minachting, jaloezie, veroordelen van anderen of de kritische stemmen in onszelf en een gebrek aan daadkracht en eigenheid. Het heeft me heel erg geholpen te weten dat onder haat een diepe kwetsing zit. Dat het genuanceerder is. Ik kan het hele spectrum voelen, zowel de agressie als de onmacht en pijn, daders en slachtoffers. Als ik zo'n foto zie van de door Boko Haram gegijzelde meisjes met hun ontvoeders erbij, dan kan ik alleen maar huilen. Over hun pijn, over mijn pijn, over de pijn van de wereld, over alles. Dan is er zo'n gevoel van iets universeels. Van een traan die zo groot is, dat ze alles vult. Ik kan niks doen, maar dat is wel de laag waarin het menselijk wordt en waarin ik ook de daders als mens ervaar.

De subtitel van dit nummer is 'de vreemdeling in jezelf'. Haat en woede zijn voor velen van ons onbekende stukken. Hoe is dat voor jou?

Haat en woede spelen zich af in onze schaduw. In die zin zijn ze veel mensen vreemd. Voor mij zijn haat en woede nooit echt een vreemdeling geweest. Toen ik een jaar of 14, 15 was, werd ik geconfronteerd met beelden van de concentratiekampen uit de Tweede Wereldoorlog. Daar is het begonnen dat ik ervan gruwde en me tegelijkertijd in sommige passages ook zo in kon leven in de dader.

Als ik in de Tweede Wereldoorlog had geleefd, kan ik niet garanderen dat ik aan de goede kant had gestaan. Ik weet het niet, ik kan het hopen. Maar ik ben ook een bang mens.

Ik wil veilig zijn, ik wil dat mijn geliefden en ik blijven leven. Ik heb deze kanten van mezelf nooit zo verdrongen dat ik ze niet kon voelen, maar ik vond het wel slecht van mezelf. Voor die tijd wist ik al wel dat ik eigenlijk het grootste taartje wilde, maar dan gaf ik het toch aan een ander. Ik wilde een goed mens zijn vanuit de religie, een goed mens voor God, terwijl ik eigenlijk dacht: 'Ik wil het!!' Ik zag al die slechte kantjes van mezelf en vond mezelf dan al gauw slecht. Dat heeft erg meegewerkt aan mijn zelfhaat. Voor mij is het essentieel geweest om hiermee aan de slag te gaan. Ik ben dichterbij mezelf gekomen en kan beter afgrenzen in het contact.

Hoe zie je de koppeling tussen haat en liefde?

Haat komt voort uit diepe kwetsing. We sluiten ons hart en splitsen ons af van ons gevoel. Haat en liefde zitten niet voor niets zo dicht bij elkaar. Kijk maar in relaties. Dan zijn we zo gekwetst dat woede niet meer werkt. Het afsluiten van ons hart is een bescherming. Als ik al die dingen voel, want die heb ik nog hoor, ze zijn er zo, no problem, dan kan ik altijd terug naar de vraag: 'Wat heeft me nou zo'n zeer gedaan?' en 'Waar relateert dit aan ooit?'. Want als het diep snijdt, dan heeft het een relatie met ooit. Getransformeerde haat en liefde zie ik samen als echte liefde. Dat is iets anders dan lievigheid, want daarin maken we een split en dan hebben we het over liefde zonder kracht. Echte liefde is alles. Wat me erg heeft geholpen, voordat ik met tantra in aanraking kwam, was dat Dirk alles, zelfs mijn zelfhaat, helemaal verwelkomde. Het heeft me zo goed gedaan dat hij die niet afkeurde. Daardoor kon ik milder naar mezelf zijn. We hebben samen een moeilijke tijd gehad, zo'n jaar of tien geleden, wat ons uiteindelijk heel erg op eigen benen heeft gezet binnen de relatie. Ik weet nog dat ik op de bank zat en zei: 'Ik haat je en ik wil dat je blijft.' Het was belangrijk dat hij het kon horen en kon blijven, waardoor het verzachtte. Doordat ik het mocht zeggen werd het al minder. Het hart is zo kwetsbaar dat we het beschermen en er een laag omheen doen. Dat is het helende van een liefdesrelatie: een plek waar het er allemaal mag zijn waardoor het hart weer vrij kan kloppen. >

Je geeft binnen Phoenix onder andere de workshop *De kracht in onze schaduw*. Waar gaat die over?

Ik moet meteen aan Jung denken. De eerste stap in het individuatieproces, in het worden wie je echt bent, is de schaduw leren kennen. Anders kan je nooit heel worden. Films en series gaan heel vaak over liefde, haat en gekwetstheid. Vroeger keek ik naar *The Bold & the Beautiful*. Dan lag ik 's nachts in bed, zag Brooke en Ridge, en dacht: zeg nou toch wat je bedoelt! Maak eens contact! Al ons onvermogen, al onze negativiteit, krijgen we via het scherm voorgeschoteld, en het gaat over onszelf. In de workshop gaan we daarmee aan de slag. Niet alleen met hoe we dit naar anderen uiten, maar ook de oordelen en aanvallen naar onszelf toe. Ik focus op de zwarte schaduw: agressie, woede en haat. Agressie is de natuurlijke kracht om voor onszelf op te komen. Woede is vurig. Hierin zit een beweging naar de ander toe. Haat ontstaat na diepe kwetsing, waar woede geen effect (meer) had. Haat is koud en snijdt de band met de ander door, zodat we geen pijn meer hoeven te voelen. Ik ken zelf vooral de woedende haat. Dat is misschien waarom ik hem nooit vergeten ben, want door dat woedende kantje voel ik nog iets. Bij kilte is er weliswaar geen geluid meer, maar je kunt het wel nog voelen. Maar op een gegeven moment is er niets meer, is het uit het bewustzijn. Dan voelen mensen niet meer. Dan kun je gewoon alles doen terwijl je denkt: ik ben toch een aardig mens. Dan is er geen verbinding meer met de ander. Zelfs een koud hart, of een hart waarvan je je bewust bent dat je het dicht doet, kun je nog voelen. Maar als je je dat niet meer gewaar bent, is de afgescheidenheid compleet. Dan komt het in andere vormen zoals arrogantie, minachting en het negeren van mensen. Negeren snijdt er enorm in. Als iemand jou negeert, dan kun je op jouw beurt diegene gaan haten. Dan is het logisch dat groepen die zich genegeerd voelen ook gaan haten. Negeren is een broedplaats voor haat.

Hoe zit het met zelfhaat?

Iedereen kent wel de kritische stemmen, hoewel de een meer dan de ander. Als klein kindje hebben we geen onderscheid tussen onszelf en onze ouders. Als we ons naar voelen, pijn hebben om wat voor reden ook, kunnen we onze frustratie en woede naar moeder niet echt toelaten, want dat is eng. Het voelt alsof we haar vernietigen en dat is levensbedreigend, want we hebben haar nodig. Dan gaat dat gevoel ondergronds, we richten het op onszelf. Zo ontwikkelt zich zelfhaat. Iedereen heeft dit in meer of mindere mate. Pas vanaf 2, 3 jaar leert het kind: mama is lief en mama is stout. Maar een baby'tje kan dat niet voelen. Haat

en zelfhaat, en ook woede, worden dus heel jong geboren. En afgesplitst. Vandaar dat het ook zo moeilijk is om erbij te komen.

In het werken met de schaduw werk ik allereerst met zelfhaat, omdat het moeilijk is om met haat aan de gang te gaan als we ons er ook nog eens slecht over voelen. Hier komt het groepsgevoelen van een familie of land om de hoek kijken. Dat bepaalt namelijk de normen en dus ook of je wel of niet je haat mag voelen. De meeste Nederlanders mogen dat niet van zichzelf. Je moet dan eerst mildheid creëren, voordat je überhaupt de haat toe durft te laten en kan voelen. Het helpt om er zinnigjes van te maken waardoor je bewuster wordt: 'Jij mag niet zus of zo' of 'Wat ben je nu toch weer een slecht mens'. Het is belangrijk om hier zicht op te hebben voordat we echt aan de slag kunnen met (zelf)compassie. Anders kan ik wel compassie naar de ander willen ervaren, maar voel ik van binnen dat het niet klopt. Dat het wringt. Dat zijn allemaal ingangen. Om vrede te voelen moeten we eerst onze oorlogen van binnen aanpakken en hebben we compassie nodig om met onze zwarte schaduw om te kunnen gaan.



Wat ik vaak zie is dat mensen die met mensen werken wel compassie naar de ander kunnen voelen maar moeilijk naar zichzelf. Hoe zie jij dat?

Dat wat ik zelf nodig heb kan ik heel goed aan een ander geven. Bij een ander zie ik het meteen, wellicht omdat ik het bij mezelf ken. Ik kan daarin heel goed ruimte en permissie geven. Ik heb moeten leren om dat naar mezelf te doen. In het begin dat ik ging trainen werd ik een kacheltje genoemd. Ik heb moeten leren om wat meer kilte toe te laten. Kunnen dragen dat ik niet alles voor iedereen kan doen. Dat gaat eigenlijk over de transformatie van haat. Bijvoorbeeld bij iemand met veel pijn voel ik die pijn en dan wil ik helpen,

want ik kan het bijna niet verduren. Als ik dan niks doe, dan moet ik langs dat randje van de pijn in mezelf. Dus niet het weg willen nemen, maar durven open te blijven, in mijn eigen ruimte. Dan moet ik langs mijn eigen stemmen die zeggen dat ik eigenlijk moet helpen. Daar komt dan de zelfhaat, want ja, eigenlijk schiet ik vreselijk tekort. Of we doen het hart wijd open en dan zitten we helemaal bij de ander of we doen het hart dicht omdat het te pijnlijk is. Het hart meer of minder dicht doen is een vorm van haat. Als Bart verdriet had, bijvoorbeeld in de liefde, dan voelde ik hoe ik door moest ademen, om het helemaal van hem te kunnen horen. Omdat iets in mij niet wilde dat hij pijn had. Willen oplossen is dan eigenlijk dat je je eigen pijn niet hoeft te voelen.

De workshop die je geeft heet *De kracht in onze schaduw*. Hoe zie je de kracht terugkomen als je werkt met schaduw?

Het gaat vooral om wat er vrijkomt door met emoties te werken, ze als een toegangspoort te gebruiken, zodat je uit dit soort dynamieken kunt stappen. De transformatie van die energie, daar werk ik mee. Bij woede is dat kracht, waardoor je een stevig Nee! kunt zeggen, terwijl je ook nog iemand in de ogen kunt kijken. Bij haat is het ware autonomie, eigen gebundelde energie. Het positieve in de haat is een soort laserstraal die vals van waar kan onderscheiden: dit is voor mij wel goed en dat niet. Dat is de echte power of macht over jezelf die je kan gebruiken om te zeggen: 'Dit pik ik niet meer.' Dan stopt het aanklagen en vechten.

Kun je een voorbeeld geven van hoe je dit zelf ooit hebt ervaren?

Toen ik zelf de eerste keer echt met m'n haat aan de slag ging tijdens een tantraweek in het Centrum voor Tantra, moest ik anderhalf uur met mijn haat lopen op de hei en door het bos. Anderhalf uur de haat blijven voelen die gericht was op iemand anders. Op een gegeven moment verdween die persoon en was ik alleen op mezelf. Voor mij was dat een absoluut baanbrekende ervaring. Dat ik door mijn haat helemaal te voelen de objectrelaties, de symbioses, kon doorsnijden en echt op mezelf kon zijn, bij mijn innerlijke stilte. Dat heeft me ook mijn levensenergie teruggegeven. Voorbij de haat komt de lichte kant. Die komt gewoon. Je licht komt vrij, juist door te werken met je schaduw. Zo gaan mensen ook weg na de workshop. Het is een prachtige energie. Ze zeggen vaak: 'Goh ik wist niet dat het ook zo licht en liefdevol kon zijn.'

Wat is er nodig om tevoorschijn te laten komen wat zo diep in ons verborgen ligt en zo kwetsbaar is?

De eerste stap is ontdooien. Er moet eerst wat gesmolten zijn, want anders kun je niet eens voelen wat het überhaupt is. Door het alleen al welkom te heten, kunnen mensen ermee aan de slag gaan. Ik geef vertrouwen doordat ik vertel over de weg die ik hierin zelf ben gegaan. Ik vind niks gek en ben er ook niet bang voor. We werken die dagen ook met het Superego en het groepsgeweten, met schaamte en schuld. Eigenlijk is dat de eerste laag die iets mag ontspannen. Ik geef ook informatie, zodat mensen weten wat het is, weten dat iedereen het heeft en weten dat als je het voelt, dat niet betekent dat je het ook doet. Het gaat niet over acting out, maar over containen en er de vruchten van plukken. Ik vertel ook dat niemand niet haat, want iedereen kent de hele simpele dingen. Superioriteitsgevoel is een vorm van haat en inferioriteitsgevoel is een vorm van zelfhaat. Dan zie ik mensen wakker worden. Ik gebruik ook lichaamswerk. Allereerst door met de adem te werken. Op het moment dat de woede en haat adem krijgen, kom je er dichterbij. In feite is dat al een integratieproces, want de haat komt al voor een stukje uit de schaduw. Het gebeurt ook dat iemand meteen bij de wond komt. Ik werk er zo mee dat het hart open kan gaan. Met de tranen glijdt het van je weg. Je kunt niet zeggen 'ga maar 10 keer bidden' en ook niet 'ga maar 10 keer buigen'. Haat is per definitie niet buigen. Haat is erboven staan. Bij woede kun je nog een beetje buigen. Bij haat niet. Dat hoeft ook niet. Kom me maar fris tegemoet met je 'ik haat je!'. Laat het maar open gaan. Het is een cyclisch proces dat we steeds op een andere manier tegenkomen. Dus niet dat je denkt 'Vink! Ik ben de workshop over haat geweest en klaar.' Nee, wat je wel hebt is handvatten om er mee om te gaan, waardoor het steeds makkelijker en rustiger wordt.

We vinden je binnen Phoenix ook terug in de nieuwe opleiding over rouw. Hoe zie je de relatie tussen de schaduw en rouw?

In het werken met rouw komen we onze schaduw tegen. In de opleiding over rouw is het belangrijk dat als er emoties zijn zoals woede en haat, deze helemaal mogen worden gevoeld. Zowel naar het leven, naar anderen als naar de geliefde zelf. In de rouw wordt alles scherper. Als anderen ons kwetsen, wat zo makkelijk kan in het rouwen omdat we dan zo gevoelig zijn, kunnen we de woede en haat gebruiken om onze grens te stellen. Haat naar de geliefde zelf is bij rouw vaak ingewikkeld, juist omdat degene die is overleden je zo dierbaar is. Ik weet niet of je onze gedichtenbundel kent? Het gedicht dat ik er als allerlaatste aan heb

toegevoegd gaat over mijn woede, mijn haat naar Bart. Dit was het moeilijkste om erin te zetten. Ik schaamde me ervoor. Want wat denken mensen dan over wat voor moeder ik ben? En wat vinden ze dan van mijn zoon? Want zo lief heb ik hem. Ik heb van alles gevoeld. Rouw is veel; het is wanhoop, verdriet, liefde. En er was ook woede omdat ik me verraden voelde, omdat hij zelf uit het leven stapte, omdat zijn leven mij zo dierbaar was en zijn dood mij zo zeer deed. Dit is precies waar het in het werken met woede en haat over gaat. In de verwerking is het heel belangrijk geweest dat ik met iemand helemaal bij deze woede en haat mocht zijn. Dat ik keer op keer kon voelen en zeggen: 'Nee Bart! Nee! Dat doe je niet!!!' Dit heeft mij geholpen om weer mijn eigen kracht en autonomie te voelen, om te aanvaarden. Zo 'zag' ik, als ik dit tegen hem zei – na zijn dood – dat hij mij aankeek, geen krimp gaf, rustig bleef staan in zijn eigen waarheid. Alsof hij wilde zeggen: 'Moeder, hoeveel ik ook van je hou, dit is aan mij.' En dat het toen stil werd in mij. Stil en krachtig en op mijzelf. En ik wist: dit is aan hem, zijn leven en zijn dood. En dit, mijn leven nu zonder hem, en alles wat dit meebrengt, is aan mij. Dat is zijn weg en dit is mijn weg. Het maakte mij weer sober in mijzelf. Door naast de diepe liefde dit 'Nee!' ook waar te laten zijn, is het ook echt verteerd. Ik was bang om dit te voelen. Ik had er aanmoediging voor nodig, want ik dacht dat als ik dit waar zou laten zijn, ik hem helemaal kwijt zou raken. Het is belangrijk om te zien en te ervaren dat woede en haat steeds toegangspoorten zijn. Het is helend als ze er helemaal mogen zijn, zelfs in onze diepste rouw. David Whyte schrijft hier heel mooi over in het stukje over woede dat je aan me gaf en dat als volgt luidt:

'Maar woede, waarachtig in de kern, is de essentie van het volledig in leven zijn en van het volledig aanwezig zijn. Het is een kwaliteit die erkend, geprezen en liefdevol aangenomen moet worden, en een uitnodiging om deze bron van leven volledig in de wereld te zetten door een grotere helderheid en tegenwoordigheid van geest, een ruimtelijker hart en een lichaam sterk genoeg om deze essentie uit te dragen.'

Conny ten Klooster (1958) werkt sinds 1986 als opleider/trainer en begeleider met groepen en individuen in diverse contexten. Thema's rondom intimiteit, seksualiteit en de schaduw hebben haar bijzondere aandacht. Ze gebruikt het lichaamsbewustzijn als belangrijke bron van informatie en als toegang naar de diepere lagen van onze ervaring. Binnen Phoenix geeft ze naast persoonlijke begeleiding en supervisie de driejarige opleiding, de opleiding *Ambacht van het hart*, de nieuwe opleiding *Op de rand van het licht: over rouw en ritueel* en de workshops *Overgave: vrouw en seksuele energie*, *De kracht in onze schaduw* en *Wat blijft is de liefde, over liefde en dood*. Conny is getrouwd met Dirk Oegema. Zes jaar geleden is hun zoon Bart, 27 jaar oud, onverwacht zelf uit het leven gestapt.

VERRAAD

Ergens in mij
voel ik mij
door jou verlaten
en verraden

Ben ik de moeder
die jou niet wil laten gaan

Voel ik de woede schreeuwen
om wat je mij
hebt aangedaan

Zo kijk ik in jouw ogen
En jij blijft staan...

Wat zou je aan mensen willen meegeven in deze kersttijd?

Dat ze dit stuk in zichzelf echt gaan zien. Dat ze zien waar wij allemaal toe in staat zijn. Dat wij die dader echt in ons hebben, ook al acten we hem niet uit: Ik ben net als jij. Dat is een weg naar innerlijke vrede en vrede om ons heen. Het is mijn passie om dat door te geven. Dat we daarin menselijk zijn. Dus ook het subtiele gaan leren kennen: ik heb het kerstdiner overleefd, maar wel met het hart dicht. Dat we ons dat realiseren, ook al weten we niet goed hoe het anders moet, en dat we beseffen: ik ben niet volmaakt. Dus ik zou zeggen: 'Omhelst je haat! En heb een lekkere kerst', want als je die omhelst dan hoeft je hem niet weg te stoppen voor jezelf en hoeft je er ook niet naar te handelen. En dat eet een stuk lichter. 🌿