



In gesprek met Thecla Kroese-Looman – over het kamertje thuis, het Mariabeeldje, koeiensnuiten, leermeesters, presentie en duizenden manieren om het goed te maken. Over de reis naar de bron in onszelf, van waaruit waarheid en liefde door het craquelé in onze persoonlijkheidsstructuren naar buiten kan stromen. En over hoe stil de antwoorden dan zijn.

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: PHOTOCOLORS , THECLA KROESE-LOOMAN, MAARTEN VAN OS



Het knisperende geluid van het grind onder m'n auto laat weten dat ik aangekomen ben op de plaats van bestemming. We ontmoeten elkaar voor het eerst. Zodra de voordeur dichtvalt laten we de drukte buiten en installeren we ons op een heerlijke bank in de lichte en ruime woonkamer met zicht op landerijen en een natuurgebied dat verderop grenst aan de Loosdrechtse Plassen. Een bank, waar we de daarop volgende vier uur slechts een keer vanaf komen voor het maken van een heerlijke pompoensoep en glutenvrij brood met zalm. 'Het is wel echt lekker glutenvrij brood hoor', weet Thecla me gerust te stellen. Het goed willen doen uit angst voor uitsluiting zal een aantal keer terugkomen in ons gesprek. Ik herken hoe ik dat zelf ook kan doen en hoe we daarin stukken van onszelf buitensluiten. Dat dan maar weer voelen en welkom heten, daar staan we een paar keer bij stil.



We ontdekken nog meer parallellen in hoe we beiden de veelkleurigheid van stilte kennen en meanderen samen langs antwoorden op stilte thuis en onze persoonlijkheidsstructuren die daarin houvast hebben gegeven. We gaan via toegangspoorten, leermeesters en barsten in onze structuren naar de stilte die binnen in ons ligt te wachten. We proberen taal te geven aan een onderwerp dat ook een mysterie is. 'Je denkt dat je het begrijpt en voor je het weet is het alweer weg', zegt Thecla verderop in ons gesprek. We ademen een aantal keer door, verstillen om van binnen te voelen en laten het gesprek zich van daaruit ontvouwen. Een gesprek dat gaat over het vinden van waarheid en liefde die van binnenuit, dwars door het craquelé in onze persoonlijkheidsstructuren heen, in overvloed naar buiten kan stromen. Dan is het helder en komen de antwoorden vanzelf, gedragen door een veld van stilte, waarin alleen een heel diep vertrouwen de weg wijst. We duiken samen een avond de stilte in.

'Als kind heb ik georganiseerd dat ik even tot mezelf kon komen. Ik zocht buiten mezelf om binnen iets van rust te ervaren.'

'Het gebeurt nu al', antwoordt Thecla op mijn openingsvraag naar wat stilte als bron voor haar betekent. 'Ik kan er van alles over zeggen, maar is dat wat ik wil zeggen?' Ze ademt een aantal keer diep. 'Stilte als bron, maar misschien is stilte wel hetzelfde als mijn bron. Stilte nu is echt anders dan stilte vroeger. Ik zie mezelf als klein meisje. Ik had zo'n behoefte om m'n deur dicht te doen en m'n kamertje om me heen te voelen. Ik had het geluk dat ik het uitzicht had op een hele mooie tuin. Als ik uit de reuring van het gezin kwam en m'n kamertje in stapte, dan gebeurde er iets met mij. Toen wist ik niet wat dat was. Ergens heb ik me heel diep verbonden met alleen zijn. Het is een overtuiging geworden, dat ik alleen moet zijn om stilte te ervaren en dat het iets moet zijn met natuur en >

met boeken. Ik zocht buiten mezelf om binnen iets van rust te kunnen ervaren. Rust was thuis karig, vanwege het werk van mijn vader en daarmee ook voor mijn moeder, en onderlinge spanning tussen mijn ouders, die ook tussen de kinderen kwam te liggen. Als kind moest ik voor mezelf organiseren dat ik even tot mezelf kon komen.

In mijn kamertje hing een Mariabeeldje aan de muur. Ik ben me later gaan realiseren hoe ik ook innerlijke rust ook kon organiseren langs haar. De verfijning van haar gezichtje, de manier waarop ze het kindje vasthield, de kleur van het blauw. Daar ging zo'n intense troost van uit. In haar zag ik vrouwelijke zachtheid en verbindende energie. Ze was er altijd. Als ik ging verhuizen ging het beeldje mee, maar nooit in een verhuisdoos. Wibe zou zeggen: "Dat was een toegangspoort." Zeker weten. Iets van buiten raakte mij van binnen in iets wat er daar binnen in mij al was. Mijn lijf ontspande dan en ik wist dat dit goed was voor mij. Ik ben katholiek opgevoed. Dat was wel behoorlijk pittig. Jezelf steeds verantwoorden omdat wat we doen goed moet zijn om een plek te verdienen in de wereld. Als we op zondag in de kerk zaten, sprak er ook vertrouwen uit. Ik wist wat er kwam: er waren lezingen, er kwam een preek en we gingen ter communie. Het was een ingetogen en prettig uur. Een tijdje geleden waren we een

weekend in Maastricht en sliepen in een hotel op het Onze Lieve Vrouweplein. Op zondagochtend luidden de kerkklokken. Ik heb de ramen geopend om ze nog beter te horen. Later ben ik de kerk in gelopen en daar ervoer ik de stilte en de lucht van wierook. Dat maakt me blij en droevig tegelijkertijd. Ik ben wat langer in de Mariakapel gebleven om bij Maria een kaarsje aan te steken. Ik voel dan de geraaktheid en de serene rust rondom Maria, en ik voel ook dat deze rust destijds niet alleen maar fijn was.

Ik heb ook zo proberen te voorkomen dat er een stilte kwam die niet te doen was. Om die niet te voelen ging ik iets doen.

Wat ben ik bang voor de stilte geweest. Zo bang, dat ik alsmaar aan het voorkomen was dat het stil zou worden, omdat dat betekende dat er iets echt niet oké was. Dat ik iets niet goed had gedaan. Als ik mijn kamertje uit kwam dan was daar een moeder die vaak in paniek was. Ze was er voor ons en ook niet. Mijn moeder verloor op jonge leeftijd haar vader, broertje en zusje. Ze sprak er niet veel over en toen ik ouder werd begreep ik hoe verbonden ze met de overleden geliefden was, terwijl ik instinctief veel deed om haar aanwezigheid te behouden.



Mijn binnenwereld bleef in mijn kamertje zodra ik de deur door ging. Ook haar binnenwereld was elders. Haar bang meer buiten, mijn bang meer binnen. Zij net als ik, alleen vanuit een ander vertrekpunt. Ik had als klein meisje het overzicht nodig. Ik handelde met een soort koelte, instinctief, zonder waar te nemen of ik het aan kon of misschien hulp nodig had. Zonder bewustzijn van mijn angst als mijn moeder in paniek was. Ik dacht vroeger dat dat m'n rust was, dat dat m'n stilte was, maar dat was niet de stilte die we nu samen onderzoeken.

Dan liepen we naar de stal en dan legde ze heel voorzichtig mijn hand op die snuit van de koe. Dat was ook stilte, thuiskomen. Dat kan ik nog voelen.

Ik heb in mijn leven veel leermeesters ontmoet en aangenomen. Toen ik 5 jaar oud was, was daar Magda. Zij hielp mijn moeder een paar dagen per week in het huishouden. Magda was de oudste uit een gezin van 19 kinderen uit een dorpje Kethel in de buurt van Schiedam. Daar waren veel boerenbedrijven. Magda nam mij af en toe met haar mee naar de boerderij. Ze was ondeugend, terwijl het bij ons meer keurig en netjes was. "Kom, we gaan schaatsen", zei ze dan. Die brede sloten, de weilanden en dan die zurige lucht, wat een avontuur was dat. We eindigden bij haar op de boerderij. Daar liepen we naar de stal en dan legde ze heel voorzichtig mijn hand op een koeiensnuit. Dat was ook stilte, thuiskomen in haar welkom, in liefde en plezier. Dat kan ik nog voelen. Een levende snuit, de warmte en de rust. Vooral ook het toevertrouwen. Zij zei: "Doe dat maar", het nieuwe. Na de stal opende ze dan de deur naar de volgende ruimte, waar veel stoelen stonden en een hele grote pan met melk op het fornuis pruttelde. Met een grote lepel vulde ze een beker met warme melk. Zij bracht een buitenwereld naar me toe die belangrijk was en die mij van binnen aanraakte en wakker maakte.

Ik heb de eerste periode van mijn leven extern naar rust gezocht. Alsmat buiten presteren om niet binnen te hoeven ervaren. Bij alle opleidingen heb ik steeds weer stapjes gezet en erop durven vertrouwen dat ik niets kan doen om stilte te organiseren, maar dat er tijd nodig is om mijn hart te openen voor datgene wat zo'n pijn doet. Al onze maskers en persoonlijkheidsstructuren die we ontwikkelen om rust te creëren, leiden niet naar de stilte waarover wij nu spreken, maar zijn voor even een pleister op een roerige tijd of een moeilijke relatie. Ik heb moeten inzien dat ik onbetrouwbaar was door altijd zo betrouwbaar te willen zijn. Ik dacht door de stilte en de vrede te bewaren betrouwbaar te zijn, maar dat is natuur-

lijk niet waar. Dat anderen ook bang van mij konden zijn, snapte ik helemaal niet. Ik doe het toch, ik ben er toch. Ik ben een en al liefde en aandacht. Het is dezelfde beweging als mijn kamerdeur dichtdoen en dan zeggen: "Hier ben ik met m'n mooie stukken." Betrouwbaar zijn in de zin van ook bang zijn en angst of dominantie toelaten, dat is echt wat anders. In wat ik niet liet zien hield ik kwaliteiten van mezelf verborgen.

Het is een proces van jaren geweest waarin ik de identificatie met mijn maskers losser kon laten. Dit is een groot proces dat we bij Phoenix ook wel de val door de nacht noemen.

Zowel bij Phoenix als bij de Ridhwan School ben ik milder geworden over mijn persoonlijkheid en hoe deze mijn levensverhaal heeft gevormd. Toen ik tien jaar geleden bij de Ridhwan School startte was een van de eerste opmerkingen van mijn teacher: "Hoe kan ik jou ontslaan van de taak dat je hier bent om een betere trainer te worden?" Ik was in verwarring. Hoezo? Alles wat ik deed was om beter te worden voor de buitenwereld, want als ik dat niet doe, wat dan? Als ik iets voor mijzelf zou doen, wat dan? Dat was in mijn gezin van herkomst ondenkbaar. Dan volgde uitsluiting. Wibe is hierin een belangrijke leermeester geweest. Hij heeft ruimte gemaakt en vertrouwen gegeven om mezelf en mijn persoonlijkheidsstructuren waar te nemen en te onderzoeken. Een kostbaar proces om met mildheid vanuit verschillende perspectieven mijn persoonlijkheid welkom te heten. Van hem heb ik geleerd hoe je als begeleider en trainer klein kunt werken. Daarmee bedoel ik hoe de kleine beweging van de moeite, de pijn, het verdriet, de kramp of de expansie zichtbaar is in ons lijf. In de ontmoeting met de ander nam hij alsmat weer de kleine beweging als toegangspoort, vanuit het vertrouwen dat daar een ervaring kan komen voorbij de kramp. Daarin ervaar ik ook stilte. Het kijken en voelen, de visueel-kinesthetische lus, heeft me vertrouwen gegeven dat er zich iets opent voorbij de woorden. Het is een proces van jaren geweest waarin ik de identificatie met mijn maskers losser kon laten. Een proces dat we bij Phoenix ook wel *de val door de nacht* noemen. Ik was er toen van overtuigd dat als het craquelé in de maskers komt het licht naar *binnen* kan. Door de jaren heen is het vertrouwen gegroeid dat het andersom is. Dat het licht door mij, door jou, naar *buiten* zichtbaar wordt. Dat de Stilte als Bron met alle essentiële ervaringen zich naar buiten toe representeert. Ik ervaar daarin ontspanning en vreugde, zowel persoonlijk als professioneel. Zo heerlijk bevrijdend is dat. Dat vind ik ook het vreugdevolle van dit thema. ➤

Stilte is niet wat ik kan pakken of organiseren, het komt naar me toe op het moment dat ik bereid ben om te voelen en er aanwezigheid aan te geven.

Ik heb willen oefenen om alsmaar aanwezig te zijn in wat zich als ervaring in het moment aandient en zo dichtbij de gevoelens van boos, bedroefd, bang en vreugde te komen. Als ik langer stil kan zijn, gaat er een sluiertje vanaf en worden het intensere belevingen die ik helemaal toe kan laten: oh, dit is vreugde, dit is boosheid." Stilte is niet iets wat ik kan pakken of organiseren. Het komt naar me toe op het moment dat ik bereid ben om te voelen. Ik wil dit nu heel goed aan je uitleggen merk ik, want ik wil het wel goed doen. Ik voel de spanning. Als ik m'n ogen dicht doe dan voel ik: "wat wil ik dit graag goed uitleggen" en "ik hoop dat ik het jou makkelijk maak". Ik ben eerst nog bij jou, terwijl ik eigenlijk alleen maar door hoeft te ademen. Dan komt het wel. De woorden komen dan uit de stilte

UNCONDITIONAL

Willing to experience aloneness,
I discover connection everywhere;
Turning to face my fear,
I meet the warrior who lives within;
Opening to my loss,
I gain the embrace of the universe;
Surrendering into emptiness,
I find fullness without end.

Each condition I flee from pursues me,
Each condition I welcome transforms me
And becomes itself transformed
Into its radiant jewel-like essence.
I bow to the one who has made it so,
Who has crafted this Master Game;
To play it is purest delight;
To honor its form — true devotion.

JENNIFER WELWOOD

en gaan ook weer terug naar de stilte. Ze zijn niet van mij. Wat er zojuist gebeurde is dat ik eigenlijk weer zo'n krampje voelde van 'als het maar wel goed is'. Dat dan maar weer voelen en welkom heten. Ik vind het troostrijk dat ik elk moment van de dag aanwezigheid kan zijn bij wat er is. Ik voel ook verdriet. Als ik het vroeger niet goed deed, hoorde ik er niet bij. Dan werd er gezwegen en dat hielden ze lang vol. Ik ken echt duizenden manieren om het goed te maken. Er waren nog veel ontdekkingstochten nodig, want zomaar die verschillende manieren opgeven, dat gaat niet. Daar moest ik allemaal nog doorheen vallen. Daar presentie aan geven, dat het niet weg hoeft. Ik heb lang gedacht dat ik een beter mens moest worden en nu weet ik dat het daar niet over gaat, maar dat alles wat ik ervaar er mag zijn. Dat ik het niet hoeft te weten en kan vertrouwen op wat er komt. Ik voel dan innerlijke support komen, die ik wel Stilte als Bron noem.

Ik dacht: ze reikt echt uit naar mij.

Mijn moeder is eind oktober vorig jaar overleden. Ik heb de periode voorafgaand aan haar sterven wel een *grande finale* genoemd tussen moeder en dochter. Ze had alle steun van haar kinderen nodig. Die gaven we haar graag. Er was ook steeds de hoop op het zachte en het vriendelijke, dat het goed was. En dat kwam niet. Zo'n twee weken voor haar heengaan was ik bij haar. Ze lag al hele dagen in bed, sliep en was af en toe wakker. Ik luisterde naar haar ademhaling, las een boek, dronk thee en stak toen het ging schemeren kaarsjes aan. Een schemerlamp gaf zacht licht. Ik voelde alsmaar een beweging om nog iets te willen doen. Steeds maar voelen hoe vertrouwd dit was en dat er niets meer te doen was. Vlak voordat ik wilde gaan, maakte mijn moeder onverwachts een beweging met haar arm. Ze reikte naar me uit. Ik voelde verwarring: ze reikt echt uit naar mij? We hebben zo'n mooi moment gehad samen. Ik kon naar haar toe gaan op haar uitnodiging in plaats van dat zij iets moest doen omdat ik wat gedaan had. Dat voelde heel nederig. Het was een ontroerend moment, kort en vervullend voor mijn leven.

De maanden voor haar sterven hebben mij veel geleerd. Het heeft veel van m'n energie gevraagd. Mijn werk en privéleven gingen door en er was tegelijkertijd zoveel te organiseren voor mijn moeder. Ze werd verzorgd in Zeeland. Op sommige dagen ging ik mopperend de auto in, liever was ik thuisgebleven. Het is zo'n zegen geweest dat ik kon toelaten dat ik helemaal geen zin had. Door mijn weerstand er helemaal te laten zijn kon dit in mij transformeren. In plaats van geen zin te hebben werd ik me bewuster van waar ik was, van de zon die scheen, de

uitgestrektheid van Zeeland en de wolkenlucht die me begeleidde. Ik kon me verwonderen over mijn eigen overgave aan het moment, mijn helderheid en innerlijke tevredenheid. Ineens was er een hele andere energie. Dan dacht ik: wie rijdt hier nou eigenlijk? Dat was niet meer die mopperende vrouw die eigenlijk thuis had willen blijven. Als ik alles wat er in mij en buiten mij was toe kon laten, kwam ook de stilte weer en kwam er een welwillendheid, ook als het daarna niet leuk was en ook al was er weinig respons. Dan had ik het niet eens moeilijk. Als ik strak in m'n jasje bleef zitten van 'niet willen', gebeurde er iets heel anders en dan ontbrak de innerlijke stilte. Het heeft me veel gegeven om te weten en te waarderen wat mij in mijn leven van buiten ondersteund heeft, zoals bijvoorbeeld de natuur en het welkom dat ik kreeg van iemand als Magda. Haar welkom, hart en speelsheid zijn langzaam maar zeker verinnerlijkt.

De rust vinden om toe te laten hoe pijnlijk het is om overlevingsstructuren los te laten die zo gediend hebben. Daarbij te blijven. Presentie aan te geven. Zodat er ruimte komt voor een ander perspectief.

Waar ik dankbaar voor ben is dat ik in mijn werken met anderen het vertrouwen heb gekregen aanwezig te zijn bij wat er is. Als een cursist in een workshop zegt: "Ik moet van m'n dominantie af, want iedereen heeft er last van", kan ik in mijzelf de rust vinden om toe te laten hoe pijnlijk het voor hem moet zijn om zijn overlevingsstructuren los te laten, terwijl deze hem ook gediend hebben. Door daarbij te zijn in een stilte die uitnodigend is en waar hart en nieuwsgierigheid in zitten, kan hij ontspannen en wordt het ook stiller in hem. In mijn aanwezigheid en door te wachten nodig ik zijn aanwezigheid uit, zodat er ruimte komt voor een ander perspectief. Van hieruit kan hij zijn oordeel over dominantie voelen en onderzoeken. Wat zich dan ontvouwt is niet aan mij. Waarom zou ik überhaupt zeggen "Laat je verdediging maar los"? Die heeft hem tenslotte gered. En tegelijkertijd komt hij met de vraag om ervan af te komen. Dat roept ook verzet in hem. Ik kan voelen hoeveel angst daaronder zit. Reken maar dat de meesten dat niet fijn vinden. Ik vond het ook niet fijn om alsmaar uitgenodigd te worden om in het hier en nu te voelen wat er was. Om als begeleider voor te kunnen gaan in dit proces, moet ik eerst langs mijn eigen schrik van zoveel heftigheid en voelen dat die er mag zijn. Van daaruit kan ik een toegang vinden om te zeggen: "Ik heb je gehoord." Als ik vervolgens iets vertel van de spanning in mijn eigen lijf, dan komt de uitnodiging aan hem om stil te zijn. Getuige zijn, zodat mensen bereid zijn om,

precies op dat snijvlak, de mogelijkheid te ervaren van een nieuw inzicht, een nieuwe ervaring, een nieuwe beweging. Daarmee begint de reis naar de nacht. Ik kan daar met veel respect en permissie vanuit m'n eigen angsten bij zijn.

Als ik met mijn bewustzijn kan blijven bij de stilte die ligt in de waarheid van de ervaring, gebeurt er eigenlijk heel weinig in mijn omgeving. Er gebeurt wel veel met mijzelf.

De moeite die mijn moeder had met loslaten, mijn moeite om alleen maar te zijn en niet te doen, met alle strijd en prachtige momenten, was voor mij een confronterend en kostbaar bewustwordingsproces. Nachten van verzet en existentiële angst transformeerden in iets dat ik ervaar als groots, ook al weet ik daar nog niet goed woorden aan te geven. Het gebeurt ook nu, tussen ons, hier op de bank. We delen onze ervaringen, jij vertelt me over jouw ouders en hoe dit je raakt. Dan komen we in een andere ruimte. Dan draagt de stilte ons en onze ervaringen. Er is meer transparantie gekomen in mijn oude overlevingsstructuren, waardoor ik meer draagkracht heb in het moment. Het is voor mij belangrijk om de ervaringen die er telkens weer zijn, te blijven onderzoeken, bijvoorbeeld door wekelijks een *inquiry* te doen met mijn *inquiry*-maatje. Als ik met mijn bewustzijn bij de stilte kan blijven die in de waarheid van de ervaring ligt, gebeurt er eigenlijk heel weinig in mijn omgeving. Er gebeurt wel veel in mijzelf. Het heeft iets heel vreugdevols, ik ervaar dat als levenslust. Daar hoeft de vlag niet voor uit. Dan mag dat ook weer stil worden. Die stilte ontroert me.'

'Heb je hier wel echt iets aan?', vraagt Thecla vier uur later, op de valreep van ons gesprek. Geroerd door onze ontmoeting nemen we afscheid van elkaar. Nog een keer dat hele fijne geluid van knisperend grind onder de banden van mijn auto. De volgende dag bellen we om elkaar te laten weten hoe goed onze ontmoeting ons beiden heeft gedaan. Ik realiseer me hoe belangrijk tochtgenoten zijn om in de stilte te kunnen verblijven en onszelf toe te vertrouwen. Uit de nachten die volgen doemen steeds weer nieuwe inzichten op. De daarop volgende dagen schrijf ik ons gesprek uit, pink ik regelmatig een traan weg, vullen we aan, schrappen we en breien we onze ontmoeting aaneen in een tijdelijke stolling van dit artikel. Tijdelijk, want het proces gaat van binnen door. Steeds weer, oneindig. 🌀

Thecla werkt sinds 2009 als opleider/trainer en begeleider met groepen en individuen.