



In gesprek met Andries de Jong en Mariët van Cooten – een koene ridder op het paard en een vrouw met een, zoals ze het zelf met een glimlach noemt, FHR (Fucking Hardnekkig Redders) syndroom, die op haar plek valt op de Afrikaanse grond. Over ‘ja’ zeggen en ‘nee’ bedoelen, betekenisloosheid, stapeltjes van schuld, de vele gezichten van de duivel, kompassen, koning Salomo en toverstokjes die helaas toch niet blijken te werken. Twee mensen die op verschillende manieren verbinding als thema hebben. ‘Volgens mij ben ik echt wel een redelijk leuk duiveltje. Dan hoef jij niet zo’n toornige God te zijn.’

'Ik wil dit interview niet!', is de openingszin bij binnenkomst. Het is een stom onderwerp en een stom interview. 'Wat maakt dat je ja hebt gezegd?', vraagt de een aan de ander. 'Nou, dat heeft dan waarschijnlijk met zo'n demon als "schuld" te maken.' 'Wat maakt eigenlijk dat jij ja hebt gezegd?', luidt de wedervraag. 'Ja zeggen ligt altijd voor in m'n mond. Later denk ik dan: Hmm, kweenie of dit wel een ja had moeten zijn. Niet per se dit interview, maar ik ken het wel goed, dat ik terug moet komen op mijn ja omdat ik veel schuld op nee ervaar.' 'Daar spreken de demonen in ons, die zeggen: "Nee zeggen, dat doen we niet!"' is de gezamenlijke conclusie. Een twee uur durend gesprek over goden, duivels en demonen, waarin veel naar elkaar wordt geluisterd, stiltes vallen en er ontroering is. In een samenwerking die volgens hen staat als een huis, en waar ook hier en daar ruimte is voor een duivelse prik met de drietand: 'Zeg, ik onderbreek je af en toe even hoor, in je goddelijke taal.'



Mariët van Cooten

Het is weliswaar een stom onderwerp, maar het is er meteen. 'Als het over demonen gaat, dan gaat het over angst, schuld en schaamte', opent Mariët het gesprek. 'Dit kunnen demonische krachten zijn in hoe ze het heft in eigen hand nemen en de regie pakken. Dat ken ik bij mezelf, dan valt het stil in mij. In het werken met mensen doemen ze ook op. Dan zou ik ze wel willen kunnen bezweren. Het vraagt nederigheid naar de ander. Naar mezelf vraagt het moed. Moed om die demonen te nemen. Te erkennen dat ik ze niet kan ontlopen.' 'Ik ervaar demonen in mijn angst voor betekenisloosheid', zegt Andries. 'Dan ben ik bang dat er totaal onverwachts een kleedje onder m'n voeten uit wordt getrokken. Ik heb een jaar of tien geleden een depressieve periode gehad, echt als serieuze demon. Dat ging over betekenisloosheid, over niks, over leegte. Ik kon niet bedenken of voelen waarom ik überhaupt m'n bed uit zou komen en waarom de dingen er nog toe deden.'

Demonen vind ik ook echt serieuze shit

'Die demon steekt soms nog de kop op,' vult hij aan. 'Het afgelopen weekend gebeurde het bijvoorbeeld ook weer eventjes. Ik heb, naast een volwassen dochter, twee jonge kinderen. Die jongetjes zijn altijd zo blij als ze me zien. Als ik hen zie kan de gedachte opdoemen dat ik hen vol moet stoppen met mooie herinneringen, want stel dat ik er over een paar dagen niet meer ben. De jongste van 1½ zal zich mij dan niet meer herinneren, die zal het met de verhalen moeten doen. Die van 4 zal een paar dingen hebben die hij vast kan pakken. Ik kan heel bang worden van de gedachte dat ik het goed heb en dat er tegelijkertijd zo'n monster staat dat dat zomaar weg kan halen. Achteloos bijna. Ja, dat is wel een demon. Dit raakt aan de depressieve periode die ik heb gehad. Dan ben ik bang dat ik terugval, in dat bed, in dat appartement in Amsterdam, alleen, en dat ik niet meer weet hoe ik nog contact kan maken. Dat ik er niet meer bij kan in mezelf. Ik heb heel lang gedacht dat ik alles alleen moest doen. Ik had nauwelijks contact met m'n gevoel en met m'n behoefte iemand of iets nodig te hebben. Dat is dezelfde demon die in zo'n weekend langskomt. Ik ben blij dat ik daar het een en

ander in gedaan heb en tegelijkertijd: de kinderen zullen er toch ook iets van zien en voelen.'

We willen het liefste toveren in de wereld, het in orde maken. Althans, ik wel

'In de trainersopleiding, die we samen doen, vertellen we het verhaal van de tovenaarsleerling die achterna gezeten wordt door een draak die hij samen met zijn eigen schaduw tevoorschijn heeft getoverd. Op een gegeven moment besluit hij om niet meer weg te rennen voor de draak, maar zich om te draaien en te vragen: "Wat wil je van me?" Juist dit maakt dat de draak kleiner wordt. Dan kan hij hem in de plooi van z'n jas bij zich dragen, in plaats van ervoor op de vlucht te zijn. In het verhaal zit ook het drama van het begaafde kind. Zo'n tovenaarsleerling die echt alles kan, oogst bewondering van de andere leerlingen en volwassenen. Ik vertel het verhaal uit eigen ervaring. Ik kon als kind heel goed toveren. Ik kon vrolijkheid brengen, mensen blij maken. Ik had bravoure. Wat ik vergat, was dat er ook donker bestaat. Het was die draak die op een gegeven moment zei: "Nou heb ik je toch mooi bijna ingehaald."

'Waar het verhaal over gaat, is dat we – althans de tovenaarsleerling in mij – steeds maar willen dat het in orde komt', vervolgt Mariët. 'In het tegen m'n grenzen aanlopen, in m'n onvermogen en m'n verlatenheid is er een verlangen naar iets groters. Ik zoek steeds naar hoe het voorbij het gebrokene toch verbonden kan blijven. Dat is een rare opdracht aan mezelf, omdat ik daar natuurlijk niet over ga. Ik kan alleen maar over mezelf gaan. Die gebrokenheid, dat vind ik niet te doen. Dan word ik zo bang en gaat alles in mij met toverstokjes aan de slag.'

Voor anderen weet ik heel goed dat als het kompas op eigen koers staat, schuld hoogtij viert

'Ik weet', verduidelijkt Mariët, 'dat we op eigen koers zijn als schuld hoogtij viert. Schuld is als een kompas. Als we in ons >

volwassen leven besluiten om het anders te doen dan we thuis geleerd hebben, speelt de trekkracht op van wat we het groeps-geweten noemen. Als ik voor mezelf kies, dan druist dat in tegen boodschappen die ik heb meegekregen als 'rekening houden met anderen', 'klaar staan voor anderen', 'oog hebben voor de ander'. Mijn moeder is een domineesdochter, de oudste van acht kinderen. Ze groeiden op in het zicht van de gemeenschap. Je verhouden tot een mogelijk oordeel van anderen, leeft via mijn moeder in mij voort. Er is veel gebeurd in dit gezin, en er is nooit iemand uit het nest gekickt. Het is meer de dreiging, het ongewisse. Als ik ga doen wat goed is voor mij, doemt de angst op om uit het nest gegooid te worden. Mijn verstand weet wel dat het anders is, maar die demonen spreken echt een andere taal. Als trainer heb ik oog voor demonen bij mensen en weet ik dat het een lange weg kan zijn om ze te temmen. Ik heb naar anderen veel compassie en geduld. 'En hoe zit het met zelfcompassie?', vraag ik haar. 'Hmm, die is misschien iets minder.' 'Heel klein kompas-sie', vult Andries aan.

'Als ik voor mezelf kies, dan druist dat in tegen boodschappen die ik heb meegekregen'

'Dat van die schuld herken ik', vervolgt hij, 'Bijvoorbeeld voor een interview als dit. Dan denk ik meteen: dat staat straks in de Vuurvogel en wordt dan gelezen door al die verschillende ogen. De enige ogen waar ik me echt zorgen over maak, zijn die van mijn ouders en jongere broer. Iedereen mag het lezen en er wat van vinden. Dat doet me ook wel wat, maar het enige wat echt telt zijn hun ogen. Dan kan ik zo bang zijn dat er iets in staat wat hun verdriet zou kunnen doen, wat ze niet begrijpen of wat ik ze misschien nooit verteld heb. Ik ben lange tijd niet goed geweest in delen. Daar kan ik echt schuld bij voelen. Bij voorbaat al. Dat komt op een soort stapeltje van schuld. Daar komt dat 'bij voorbaat' vandaan. Ik kan en kon me heel schuldig

voelen over dingen die ik gedaan en gelaten heb. Soms terecht en soms niet, omdat kinderen uit liefde de dingen doen.

Ik ging voor de tovenaarsroute omdat ik zoveel van ze hield en wilde dat alles weer goed zou komen

Toen mijn ouders gingen scheiden dacht ik, met een soort Koning Salomo-achtige wijsheid, iets te doen wat ervoor zou zorgen dat alles weer goed kwam. Ik vatte het plan op, dat als ik voor mijn vader zou kiezen, alles goed zou komen. Op die manier zou moeder namelijk terugkomen, had ik bedacht. Mijn broertje had ik daar ook van overtuigd, en ik wist het ook nog zo te brengen dat het niet over mijn moeder ging, maar over haar nieuwe partner. Het ging mis, want mijn moeder kwam niet terug. 'Het goddelijke stokje werkte dus niet', vat ik samen. 'Nee. Ik was onder de indruk van het verhaal van koning Salomo met die twee moeders en die baby. Ik dacht, als ik het nou ook zo doe. Ik dacht dat het dan in orde zou komen, zonder dat ik durfde uit te spreken hoe ik het graag zou willen. Dat is wel een beetje een rode draad in mijn leven geweest: geen contact maken met wat ik werkelijk wil, laat staan dat uitspreken. Ik heb me daar lang schuldig over gevoeld. Ook dat heb ik niet naar hen uitgesproken, ik dacht dat ik dat maar zelf moest dragen. Dat is weer dat toverstokje. Ik twijfel zelfs of ik het ze nu wél verteld heb. Uiteindelijk, na 7 jaar, is mijn moeder teruggekomen. Dat was fantastisch, en heel dubbel. Ik was ook boos en begreep het niet allemaal. Ik heb erg geoordeeld over hoe mijn ouders de dingen deden. Dat was natuurlijk een manier om het te kunnen handelen. Ik vond nogal wat van dingen. Dat komt er vaak nog bij. Dat is trouwens nooit helemaal over gegaan. 'Het is heel goed dat je dat zelf zegt', prikt de duivel luchtig.

Ik ben graag de koene ridder die op z'n paard springt zodra er iemand in nood is

'Ik denk vaak dat ik iets moet doen en de ander moet redden', vervolgt Andries. 'Als er iets van hulpeloosheid uit de groep komt, maak ik daar een beetje een grap van. Zo van: "Hé, ik



Andries de Jong

hoor ongeduldig getrappel in de stal." En dan ga ik zoeken waar m'n zwaard is. Zo benoem ik het appèl dat ik ervaar. Dan wordt het lichter. Ik voel schuld als ik niet op het appèl inga. Ik heb mezelf als klein jongetje namelijk verteld, dat ik met de oplossing moet komen. Daar worstel ik soms mee. Mijn reactie is vaak geweest om dan maar uit verbinding te gaan. Als volwassene heb ik geleerd om te onderzoeken of het aan mij is om de dingen op te lossen. Wanneer ik een appèl ervaar, is het nog steeds een klus om dat niet te doen en tegelijkertijd in verbinding te blijven! 'We herkaderen het interview', roept Mariët, 'Weg met die schuld!'

We nemen een korte koffiebreek om het onderwerp schuld wat van ons af te schudden en vervolgen het gesprek over het goddelijke en het verlangen om gedragen te worden. 'Op de Afrikaanse bodem voelt het alsof ik op m'n plek val', zegt

Mariët. 'Alsof het spirituele van hemel en aarde samenkomt. Ik ervaar daar een grote dragende kracht, alsof ik onderdeel word van een groter geheel. Dat is voorbij alle demonen. Dan is alles oké. Het goddelijke of het spirituele zien we vaak meer als iets van boven. In Afrika voel ik dat ik verbonden ben met de aarde. Letterlijk. De natuur en de rauwheid van het bestaan zetten me met beide voeten op de grond en openen een ander perspectief op het leven, met alles erop en eraan.'

Of je het nu God noemt of Allah of Moeder Aarde: wat ik ervaar is iets wat veel groter is dan wij

'De laatste keer dat ik in Ethiopië was had ik een hele intense ervaring in een heel klein rotskerkje', vertelt Mariët verder. 'Zodra ik over de drempel stapte, kon ik niet meer stoppen' ➤

met huilen. Er brak iets open in mij dat niet te stuiten was. Na een half uur kwam er een priester een kijkje nemen. Die zal wel gedacht hebben: wat moet ik met dat mens aanvangen? Vervolgens kwam hij terug met twee andere priesters. Ze gingen om me heen staan. Ze hadden een grote bel die ze luidden, waardoor ik in een soort klankkast terecht kwam. Het resoneerde door mijn hele lijf. Werkte reinigend. Daarna lieten ze me knielen en beklopten mijn hoofd en rug met – naar wat later bleek – een houten kruis. Vervolgens namen ze me mee naar een pilaar met daarop een oude muurschildering van Maria in een Afrikaanse verbeelding. En daar mikten ze grote kannen water over me heen. Zo van hoppa, hoppa. Het was een onwaarschijnlijk intense ervaring, voorbij de woorden, die ze wel spraken, maar die ik niet verstond. Het enige wat ik verstond was: "She's blessed." Het voelde alsof ik het los mocht laten, de schuld van me af mocht vallen. Heel intens. Verlost, bevrijd en gezegend. Daarna heb ik in m'n eentje buiten in de natuur gezeten, op een open plek met uitzicht op bergen. Daar kon ik opnieuw dat grotere perspectief ervaren. Zo landde ik nog dieper in mezelf. Die plek heb ik later geschilderd. Als de duivels en demonen in mij hun werk doen, verkramp ik vanbinnen. Dan kan het me letterlijk de adem benemen. De ruimte van deze plek in de natuur maakte dat het ruim werd in mij. Je zou kunnen zeggen dat ik dan land in mezelf en me gegrond voel.

Als ik dat doortrek naar het begeleidersvak en de plek van trainer, kan ik datzelfde diepe besef ervaren van zowel me klein weten als gedragen voelen. Dan hoef ik het als begeleider niet te weten of op te lossen voor de ander. Ik kan een bijdrage leveren, getuige zijn, de vinger op de zere plek leggen of met iemand samen koorddansen en de demonen aankijken. Dan voel ik vanbinnen: net als jij, dat ken ik ook. Dat vind ik mooi in systemisch werk. Daar kennen we rituelen die zo krachtig zijn van zichzelf, dat je als begeleider eigenlijk niks anders hoeft te doen dan daar ruimte voor te scheppen, in het vertrouwen dat er gebeurt wat er moet gebeuren. Dan ligt het niet op mijn schouders. Dat is niet voor god willen spelen, of met een toverstokje, maar ruimte bieden. Soms lukt het me niet. Hoe noem jij dat ook al weer, Andries? Voor mij is dat het FHR-

syndroom dat soms om de hoek komt. Dan meet ik mezelf eigenlijk een beetje een te grote maat aan! 'Ik denk dat de demonen komen waar het resoneert op eigen stukken,' vult Andries aan, 'en dat er dan zo'n duivelsstemmetje zegt: "Aan het werk, hupsakee." Dat te ervaren en vervolgens te weten: dat ik hier nu ben, is al genoeg. Misschien dient zich van daaruit wel iets aan...' 'Zeg, hebben we de duivel nog een beetje voldoende aan bod laten komen?', onderbreekt Mariët Andries voordat hij zijn zin af kan maken. Haar stem gaat wat omhoog en er lijken twee puntige oortjes aan beide zijden van haar hoofd te verschijnen. 'Gaat het niet naar je zin, duiveltje?', is zijn reactie. Er wordt over en weer wat geprikt met de drietand, alsof het te serieus dreigt te worden en er even wat lucht in moet. 'Dat scherpe van de duivel heeft voor mij ook veel met plezier te maken. Of met een beetje de boel opschud-den', verduidelijkt Mariët. 'Nou, volgens mij kan de duivel dat beter dan God', vult Andries aan. 'Dat kan hij in ieder geval beter dan jij', prikt de duivel. 'Nu ga ik even met heel veel compassie jouw kompas-sie op scherp zetten. Ik geef even een slinger aan je kompasnaald', prikt hij terug. 'Laat ons koorddansen!', roept ze teatraal. Het is dan misschien een stom onderwerp, het ligt ze in ieder geval wel.

Je staat als begeleider ook weleens voor het duivelse dilemma

We draaien het gesprek weer terug naar het werk. 'In het werken met mensen moet ik soms ook pijn doen. Als ik weet dat ze door een deur heen moeten en ze liever door willen lopen, terwijl je weet dat ze er nu echt doorheen moeten. Niet om het pijn doen, maar omdat ik weet dat het moet gebeuren. Dat is een duivels dilemma. Waar doe ik goed aan? Waar moet ik zijn? En heb ik mijn eigen duiveltjes, goden en demonen voldoende in de picture? Het verhaal van koning Salomo waar ik het eerder over had, gaat over zo'n dilemma. Met twee moeders en één baby. Breng me een zwaard en dan hak ik het kind in tweeën. Dan staat er voor Salomo echt iets op het spel! 'Dat,' valt Mariët hem bij, 'heb je als begeleider natuurlijk ook. Ik kan dat dilemma voelen bij mezelf. Ik wil het ook mis kunnen hebben.'

'Voor mij geldt, dat ik steeds weer moet checken bij mezelf of ik het ook kan laten. Want uiteindelijk is het niet aan mij of de stap gezet wordt. Ik loop ook steeds het risico van niet geliefd te zijn bij de ander', zegt Andries. 'Niet geliefd zijn is niet mijn voorkeurspositie', merkt Mariët op. 'Nee, als je FHR hebt dan is dat lastig', prikt hij vriendelijk, 'je moet dan eerst langs je eigen duivelse dilemma: 'Inderdaad, maar dat is wel eerlijk. Dan word je zelf ook weer van de menselijke maat', is haar reactie. 'En weet je dat je het weleens mis hebt', beaamt hij. 'Mijn graadmeter of ik het zwaard hanteer', vervolgt Mariët, 'is dat ik kan voelen dat het mezelf ook raakt. Dan is er de schrik: ga ik dit echt zeggen? Ga ik dat doen? De schrik slaat me dan letterlijk om m'n hart. Precies daar weet ik dat het klopt. Dan voel ik mijn eigen betrokkenheid: hier ga ik pijn doen en ik moet er wel zijn. Zo weet ik dat mijn eigen oordeel of irritatie er niet tussen zit. Pas als ik mijn hart erin voel klopt het. Het schone zwaard raakt mezelf ook.'

'Het duivels dilemma dat we nu hebben is dat het 3 uur is', onderbreek ik hen. 'Zeg uh, heb je hier wat aan?', is de reactie. 'Nee, dat denk ik niet. Ik heb 2 uur rotzooi. Zo gaat het eigenlijk iedere keer. En dan doe ik gewoon dubbele punt, aanhalingstekens en dan doe ik net alsof het van jullie is.' De duivel is aanstekelijk. 'Nee, maar is het een beetje genoeg op de aarde?' 'Ik denk het wel, maar dat weet ik pas als ik het ga uitschrijven!' Dan gooit ze het over een andere boeg. 'Zeg, heb je m'n schoentjes gezien?' Bruin leer gevlochten lage laarsjes worden tevoorschijn getoverd. Ze lijken wel heel veel op de schoenen van Andries. 'Dat krijg je als je veel met elkaar werkt', zeg ik. 'Zeg, neem je dit gekibbel ook allemaal op?' 'Jazeker, dat is eigenlijk het allerleukste.' 'Oh mijn God, straks staat alles in dat blad!' 🌀



Afrikaanse grond.

Zo thuis voelen.

Hier; ver weg en dicht bij mij.

Uitademen en loslaten.

Loslaten in overgave.

Overgave aan wat komt.

Mij toevertrouwend aan de stroom.

De stroom van het leven.

Mij toevertrouwend aan het pad dat ik ga.

Mijn pad dat zich voltrekt in mijn stappen, voltrekt zichzelf.

Op rode aarde kom ik thuis.

Thuis in een grote ruimte in mij en om mij.

Strak blauwe hemelboog.

Weerspiegelende helderheid.

Mijn ziel vindt mijn lijf, mijn hart.

Loopt hand in hand met mijn voeten die van aarde weten.

'Draag mij. Aard mij', klinkt het stil vanbinnen.

Zachte echo laat kalmerend antwoord in mij klinken.

Er is tijd, ik leef erin.

Het is kalm en stil.

Dieper weten, geankerd in mijn wezen, vindt zijn weg.

MARIËT VAN COOTEN