



NATASJA KENSMIL - ZELFPORTRET MET KRUIS (1999), OLIEVERF OP DOEK, COLLECTIE AKZONOBEL ART FOUNDATION

Het beest in jezelf: temmen, loslaten of ...?

Hoe kennen we het beest dat in ons huist? Mag het er in alle gedaanten zijn? Hoeveel bewegingsruimte krijgt ons beest? Hoe toont het zich in de onderlinge dynamiek tussen trainers en cursisten? Een interview over dierlijke driften met Phoenixtrainers Alex Lagas en Ruth Bellinkx.

We zijn nog niet begonnen of het beest is al los. Geest en drift: zicht- en hoorbaar in twee aanstekelijke lachsalvo's. Er wordt niet voor niets begonnen met een *inside joke*. Want als er een ding duidelijk is, dan is het wel dat het plezier voorop staat in de dynamiek tussen deze twee trainers. Dat weinig wordt geschuwd als het gaat om macht ('Dan vraag ik mij af: waarom vind ik dit lekker?'), geld ('Ik kon genieten van screenshots van hoge bankrekeningen') en bekkenenergie ('Ik ben niet blind, er zitten leuke dames in de groep'). Het hele interview staat in het teken van uit huis gaan en thuiskomen. Het is spannend, zo'n interview over het beest in jezelf. Want hoeveel van ons beest willen we de ander laten zien? Zeker als die ander anoniem is en bestaat uit duizenden Vuurvogellezers.

Hoe verhoud je je tot het beest?

Alex: 'In de voorbereiding op dit interview heb ik mezelf de vraag gesteld waar ik het beest nog tegenkom. Vanuit het perspectief van de schaduw, bij Phoenix onderverdeeld in geld, seksualiteit en macht, keten ik het beest meteen. Er komt dan eerst iets van: er zijn mensen die mij kennen die dit lezen. Dat heeft alles te maken met het grotere geheel waaruit ik voortkom en waar het geloof een belangrijke rol speelt. Dan voel ik me ogenblikkelijk schuldig naar m'n vader. Het geloof heeft zijn leven gered. Als ik iets zeg of doe dat daartegenin gaat, kom ik eerst het teleurgestelde gezicht van mijn vader tegen.'

Ruth: 'Bij mij is het beest al los vóóordat we beginnen. Zo was ik mij vanmiddag al aan het verheugen op dit interview. Ik ga in mijn hoofd dan al een beetje stoken, prikken, want het zou maar eens saai kunnen worden. Ik balanceer graag op het randje van wat wel en niet kan. Daarna denk ik ook: oh god... het beest in mij. Mijn familie. Die gaat het ook allemaal lezen. Dat is ingewikkeld, zeker nu er in mijn systeem van herkomst veel beweging is. In mijn opvoeding ging het veel over schoonheid, de mooie wereld. Op een bepaald moment kon ik het niet meer geloven, dat mooi het enige is wat er is. Ik werd een prachtig glimmende appel met de mooiste glimlach. Maar ergens houd ik mij dan ook in. Totdat ik uiteindelijk met het gif kom en dat is dan meteen dodelijk. Voor mij kan er geen

schoonheid zijn als niet ook dat lelijke stuk erbij is. We zijn prachtige wezens en ook lelijke wezens.'

Ter illustratie van wat kunst daarin voor haar doet, maakt Ruth ons deelgenoot van een gedicht van William Blake.

A POISON TREE

I was angry with my friend;
I told my wrath, my wrath did end.
I was angry with my foe:
I told it not, my wrath did grow.

And I water'd it in fears,
Night and morning with my tears:
And I sunned it with smiles,
And with soft deceitful wiles.

And it grew both day and night.
Till it bore an apple bright.
And my foe beheld it shine,
And he knew that it was mine.

And into my garden stole,
When the night had veil'd the pole;
In the morning glad I see;
My foe outstretched beneath the tree.

WILLIAM BLAKE

Het gedicht staat voorin het gelijknamige boek met schilderijen van Natasja Kensmil dat Ruth voor deze gelegenheid heeft meegenomen. Kensmil (1973) is een Nederlandse kunstschilder van Surinaamse afkomst die in haar werk de geschiedenis meeneemt naar het heden. Ruth laat ons een zelfportret van Kensmil zien. Een machtige vrouw, maar wel als *schwarzkopf* (naar het bekende shampoomerk). Met een kruis. De dood is dichtbij.

Ruth: 'Ze schildert de meest gruwelijke beelden, waartoe ik mij dan zelf ook moet verhouden. Ze vertelt over een werkelijkheid waar het niet fijn toeven is, maar waarin ik ook kan ontspannen als ze er mag zijn. En toch is er iets in mij dat zegt: een schilderij van haar publiceren in de Vuurvogel? Dat kan bijna niet. Ik ben ondertussen al tien jaar met haar bezig, vanuit de vraag: mag dit deel van mij er ook zijn in mijn werk?'

Alex: 'Weet je wat het mij brengt als je dit zegt? Dan kan ik ontspannen. Dat ervaar ik met jou. Dat ik mijn beest welkom mag heten. Niet alleen als we apart zitten, maar ook in de groep zie ik dat echt ontstaan. Als je jouw beest vrij spel geeft, kan ik het ontketende beest in mij er ook meer laten zijn. Dan ontstaat als vanzelf een onbewuste uitnodiging aan de groep om ook met hun beest te komen.'

Ruth: 'Wat leuk om van jou terug te horen. En het is ook spannend. Dan denk ik: oh, wat heb ik nu weer gezegd? Het beest is los.'

'Man-zijn gaat er ook over dat ik rondloop, wetende dat ik gevaarlijk kan zijn, sterker.'

Hoe integreer je op een gezonde manier het beest in je werk? En in je leven? Heb je daarvoor het beest te omarmen?

Alex: 'Wat is dan het beest? Ik ben nu voor onze opleiding *Ambacht van het hart* een nieuw programma aan het schrijven. In gesprek met mijn collega Mirjam Broekhuizen werd ik eraan herinnerd dat het beest ons driftleven is, de appel is het sociale construct. Als we allemaal gehoor geven aan onze driften, kunnen we niet in deze maatschappij leven. Omarmen? Ik denk meer aan kanaliseren. Man-zijn gaat er ook over dat ik rondloop, wetende dat ik gevaarlijk kan zijn, sterker. Ik zou

een vrouw kunnen overheersen. In het ervaren van die verantwoordelijkheid kan ik ontspannen, zal ik haar juist beschermen. Als ik doe of het er niet is, dan maak ik het juist onveilig. Ik kan mijn driftleven ook niet helemaal beteugelen. Gezond is dat ik er oké mee kan zijn dat het er is.'

Kun je dan zeggen: je wint aan eigenheid als je daarmee voor de dag komt?

Alex: 'Ik zou zeggen: je wint aan heelheid als je daarmee voor de dag komt. Een rivier is niet meer dezelfde rivier als je er voor de tweede keer instapt, om de filosoof Heraclitus te citeren. Als ik in de rivier stap, kan ik heel erg gecontroleerd met die rivier bezig zijn. Maar de rivier heeft ook haar eigen stroom. Daar moet ik mij ergens ook aan overgeven. Hoe meer ik dat doe, hoe meer ik kan zorgen dat ik eruit kom. Wat binnen Phoenix ook echt belangrijk is: voelen mag, denken moet.'

Ruth: 'Een cursist mag vol losgaan, met me vechten. Ik kan iemand ook beknellen, omdat het vroeger zo heeft gevoeld. Het beest in mij helpt dan door te besluiten: we gaan dit nu gewoon doen, we gaan het ervaren en ik zie wel wat je gaat doen. Mijn beest gaat provoceren.'

Hoe doe je dat met je eigen levensenergie?

Ruth: 'Ik vind het ook lekker als ik even die moeder mag zijn die kapot moet. En dat ik kan voelen dat het vanuit vechten overgaat in vastpakken. Dan komt de ontlading. De overgave. Ik ben weleens tegen een muur geknald. Dat is wel even pijnlijk, maar ook dienend. Het is levensenergie die eronder gehouden is.'

Alex: 'Het is ook een soort trofee. Ik heb een keer mijn ribben gekneusd. Elke keer als ik dat voel, denkt het beest in mij: ja! Ik werk heel lieflijk met die mannen. Ik stel mezelf altijd de vraag: dient het de cliënt? Natuurlijk wil ik geen vuist in mijn gezicht. Zo'n man staat wel te beuken op m'n borst en te schreeuwen tegen zijn vader: waar was je nou? Als hij alsnog expressie kan geven met lijf en stem, dan wordt gemis toegelaten en komt er rouw. Het is wel essentieel om daarop goed te contracteren. Dus van tevoren de aandacht vragen en af te spreken: je mag mij geen fysieke schade toebrengen, maar je mag wel voelen dat je dat wilt. Dan werk je met het beest in mensen.'

Ga je dan van macht naar seks?

Alex: 'Bij het werken met het beest stromen macht en seks in elkaar over. Als ik merk dat ik wel zin krijg om aan de slag

te gaan, dan gaat dat over eros. In het Ouder-Kindveld geef ik permissie en met de Volwassene in de ander spreek ik af: dit is het kader. Het is mooi als die permissie wordt aangenomen en het beest vol kan komen, maar niet iedereen doet dat. Als je dan als trainer of coach niet luistert naar je intuïtie, krijgt de cursist of cliënt bevestigd: zie je wel, er is geen ruimte voor mijn beest. In plaats van dat er een helende beweging ontstaat, wordt dan juist een kindbesluit bevestigd.'

Wat doe je dan?

Alex: 'Als het niet lukt, dan is dat ook weer een ingang: dus zo ging het kennelijk thuis. Vaak is dat de poort naar gemis en verdriet. Als je op identiteitsniveau werkt, dan kan het niet anders of je komt in je leerlijn ook de put tegen waar je doorheen moet. Dan is er altijd sprake van rouw over wat niet is geweest. Het doel is dan dat het van daaruit weer kan gaan stromen.'

Ruth: 'Een vraag die mij nu professioneel bezighoudt, is: mogen cursisten mij ook haten? Mogen ze daar ook vol mee komen?'

Bedoel je jou in de persoon van trainer?

Ruth: 'Ja. Wibe Veenbaas zegt altijd: "Als je de cliënt en jezelf in de beweging die je aantreft niet volledig kunt aannemen, kan er geen stap gezet worden.'"

Alex: 'Dit is mooi, ik heb me ook afgevraagd: wat roept het beest in mij wakker? Dat is teleurstelling. Gezien mijn script, is mijn overtuiging dat ik het niet goed doe. Dan kan ik boos worden. Bijvoorbeeld als ik iets drie keer heb voorgedaan en het wordt nóg niet aangenomen. Dan vind ik dat het niet snel genoeg gaat. Dat gaat ten diepste ook over mij en hoe ik nog niet heb aangenomen dat ik ooit zo ben geschrokken en voelde: dit kan ik nooit goed doen, doen zoals het hoort.'

Alex vertelt dat hij 6 jaar was toen het gezin naar Suriname verhuisde. 'Ik zat op de vrije school en in mijn beleving werd ik met wortels en al uit de grond getrokken en in een tropisch buitenland neergezet. In een jarendertigstelsel waar ze al leerden schrijven. Op de vrije school ben je daar op je zesde echt nog niet mee bezig. Ik kan nog de schrik voelen: dit kan ik niet en dit gaat mij nooit lukken. Ik denk dat het beest daar is geboren. Om mij te beschermen tegen een diepe existentiële angst: ik ga eraf vallen. Later bleek dat ook de grootste angst van mijn vader te zijn. Of ik het wel zou gaan

redden. Mijn schrik heb ik vervolgens bedekt met boosheid. Ik kon m'n woede wel laten zien, maar niet m'n angst. Omdat mijn vader zelf zo bang was. Ik heb een diepe wond rondom het goed doen en de zaak niet schaden. Mijn woede heb ik moeten leren kanaliseren.'

Hoe keer je dan terug?

Alex: 'Doordat het er mag zijn. Want het beest kan ook naar binnen slaan. Als ik de volgende ochtend nog bezig ben met een interventie die ik de vorige dag heb gedaan, dan weet ik dat er sprake is van overdracht of tegenoverdracht, zoals in het voorbeeld dat ik net gaf. Het beest keert zich dan tegen mij.'

Ruth: 'Dan word ik een beest voor mezelf. Mijn interne criticus komt tot leven. Dan komt er ook iets van: ik niet oké, jij ook niet oké. Als ik mezelf kan aannemen en ook de cursist, dan hoef ik niet kapot en de cursist ook niet. Anders is het moeilijker om terug te komen.'

Zijn het monster en het beest een en dezelfde?

Alex: 'Het beest is instinctiever. Schoner. Het monster is voor mij meer verwrongen. Het beest moet ook gekanaliseerd worden, anders wordt het destructief. Het monster is dat wat ik niet kan aanzien, bijvoorbeeld kwetsbaarheid.'

‘Voor mij komen het beest en het monster samen. Zo van: dit gaat je niet bevallen, maar dit is wél wat er voor mij toe doet.’

Ruth: 'Voor mij komen het beest en het monster samen. Zo van: dit gaat je niet bevallen, maar dit is wél wat er voor mij toe doet. Het is ook iets waarvan ik wil dat het niet waar is. Dat speelt bijvoorbeeld nu voor mij in relatie tot mijn gezin van herkomst. Voor mijn gevoel is er een onbewuste afspraak om het mooi te houden. En toch ontkom ik ook niet aan de andere kant: dat wat er niet mag zijn.'

Alex: 'En dan zegt Wibe zo mooi: "Juist dat gaat de dynamiek bepalen.'"

Ruth: 'Dat gebeurt nu. Dan licht ik het ook echt even op en zeg ik tegen mijn lief: "Wat zie je mij dan doen?" Dan zegt hij: "Wat er niet mag zijn, wil je ook niet voor waar hebben.'

Terwijl je laat zien dat het er wel degelijk is. Dan ben je de spelbreker, degene die de harmonie verstoort, degene die weer moet pinpointen wat er niet is." Dat is het monster. Van binnen straf ik mezelf en zeg ik: terug in je hok, maar dan mag ik er zelf ook niet meer zijn. Dan ga ik de verbinding niet meer aan. Ik stap eruit en vervolgens ga ik verwijten dat ik word uitgesloten, dat ik er niet meer mag zijn.'

Alex: 'Dat is dus je favoriete rotgevoel. Je kan het ook zo doen dat je onderdeel van de groep blijft en dat je niet uit de groep valt.'

Ruth: 'Daarvoor heb ik altijd eerst mezelf welkom te heten en de verantwoordelijkheid te nemen voor de gevolgen. In plaats van dat ik verwacht: je moet mij ontvangen met het gemis dat ik ervaar, of als ik vind dat er dingen niet zijn. Dan vergeet ik dat ik het zelf ook nog niet heb aangenomen.'

Alex: 'Omdat het te spannend is om naar voren te komen met je gemis wordt het Spel, een bevestiging van het script. Vanuit

onze kinderlogica hebben we ooit besloten: dit mag er niet zijn. De niet-aangenomen delen heb je dus eerst aan te nemen in jezelf. De remedie voor Spel is de intimiteit van uitreiken in onzekerheid. Dan laat je je zien in je eigenheid en begrijp je ten diepste dat mensen verschillend reageren op overeenkomstige levensomstandigheden.'

Ruth: 'Voor mij is het dan het echt dienend als ik in een ontmoeting met betekenisvolle anderen kan benoemen dat ik de agressieve woesteling ben. Dat ik dat mag voelen, terwijl het hele groepsgevoel nee zegt. En toch is het ontroerend om ook van mijn broer te horen dat hij mij bedankt voor het feit dat ik zo gestreden heb. Dat ik de gevechten gevoerd heb, zodat gezegd mag worden wat niet gezegd mag worden. Nu wordt het opnieuw spannend én het is een herkansingsronde. Mag ik blijven met mijn verschil, met hoe ik het anders voel, durf ik tevoorschijn te komen met m'n poison tree?' 🌿

Alex Lagas (1970) en Ruth Bellinkx (1972) zijn beiden trainer en coach bij Phoenix. Je kunt ze tegenkomen in de driejarige opleiding in Professionele Communicatie, en vanaf volgend jaar geven ze samen de vervolgopleiding Ambacht van het hart. Daarnaast geeft Alex onder andere de TA-Masterclass en Ruth diverse workshops. Voor zijn komst naar Phoenix werkte Alex jarenlang als internationaal ICT-consultant en Ruth komt uit de kunstwereld, waar zij gespecialiseerd was in het ondersteunen van kunstenaars bij het positioneren van hun werk.

