

De terugkeer van de



GEBORTE ♦ het KIND ♦ de JONGERE ♦ de VOLWASS

Bertie Hendriks over de zeven levensfasen van de mens

wondernachtegaal

Bij het lezen van Hesse's Siddharta over het leven van Boeddha ging voor het eerst een knop om. "Ik zal een jaar of achttien zijn geweest. Hesse's boek kwam binnen met een knal. Tot dat moment was ik vooral bezig geweest met vragen als: 'Moet ik nu natuurkundige of een leraar of een goede tafeltennisser worden?'

En ineens daagde het besef dat de weg niet buiten mij, maar binnen mij lag. De echte vraag was: *Wie ben ik?*" Een gesprek met Bertie Hendriks over de zeven levensfasen in het leven van een mens en het verschil tussen 'doen waar je goed in bent' en 'doen waar je blij van wordt'. "Gaandeweg mijn leven bemerkte ik dat ik blijer werd wanneer ik iemand kon helpen goed in zijn vel te zitten, dan dat ik hem aan een goed cijfer voor natuurkunde hielp."

SENE ♦ de OUDERE ♦ de DOOD ♦ de LEGE RUIMTE



Er is een prachtig beeld van de Russische mysticus Gurdjieff. Hij beschrijft de mens als een koets die op reis is. Op de bok zit een koetsier die de paarden aanvuurt. De koetsier bepaalt de weg. De paarden zijn in dit beeld de krachten die we als mens tot onze beschikking hebben.

Binnenin de koets zit de reiziger. Maar een groot deel van de reis lijkt deze reiziger onzichtbaar. De koetsier op de bok eist alle aandacht op. Luid argumenterend, zorgelijk vooruitkijkend, met spijt omkijkend en altijd bezig belangen af te wegen.

In het gewone leven noemen we Gurdjieffs koetsier 'de wil', ons 'ego', het 'ik'. Het is de kracht die de mens met een hang naar zekerheid en controle door het leven doet gaan. En een voortdurende stroom van twijfels oproept: 'Haha, doen wat je echt leuk vindt? Straks zit je zonder werk en moet je je huis verkopen! Wat je echt wilt is helemaal niet realistisch.' Of wat vriendelijker: 'Hou toch vast aan wat je hebt. Wat heb je nou te klagen? Zo erg is het toch allemaal niet? Stel deze grote stap in je leven liever nog wat uit, tot je meer zekerheid hebt.'

De reiziger in de koets kennen we als de ziel. In mythen, verhalen en sprookjes opduikend onder vele namen. Heel treffend is het beeld van de wondernachttegaal uit een wonderschoon Armeens sprookje. In dat sprookje zet een koning de meest geweldige paleizen neer, maar elke keer als er weer een bouwwerk klaar is, komt een monnik langs om de koning te vertellen dat er iets essentieels ontbreekt. De monnik noemt dat de wondernachttegaal. Anders gezegd: de essentie, de

binnenkant, de bezieling. De stem van de ziel.

Er is altijd hoop op een terugkeer van de wondernachttegaal, zegt Bertie Hendriks in zijn boek *Dagboek van de ziel* waaraan deze voorbeelden zijn ontleend. Hoop op het moment dat de koetsier bereid is een stapje achteruit te doen en voortaan de ziel te dienen. Een groots moment dat in de joodse traditie bekend staat als 'de ommekeer' ('tesjoewa'). Een ommekeer die grote gevolgen kan hebben.

Bertie Hendriks verwoordt het in zijn boek als volgt: 'De stem van de ziel vraagt ons niet te kiezen voor zekerheid of het bekende. Niet in relaties te blijven hangen in een gevaarlose afstand. In ons werk niet in saaie zekerheid en in familierelaties niet in wrok. Maar om te leven naar wat ons het liefste is.' Tijd voor een gesprek. Op naar Utrecht.

La Grande Bellezza

Daar is zijn huis. Ik vind een parkeerplekje voor mijn fiets bij de ingang van een basisschool. Terwijl ik bezig ben met het slot van mijn OV-fiets, klinkt achter me het geluid van spelende kinderen. Het is pauze.

Voor het hek van de school blijf ik staan. Wat is het toch leuk, realiseer ik me, om naar kinderen op een schoolplein te kijken. Hun zorgeloos spel. Al die verbazing over de wonderen waarmee de wereld gevuld lijkt.

Het begin van de film *La Grande Bellezza* schiet me te binnen. Het beeld van het vroege ochtendlicht na een doorwaakte nacht. Een moment van grote schoonheid. De hoofdpersoon is op weg naar huis. We zien hem stil

DE GROTE REIS

Joan Grants klassieker *De Gevleugelde Pharaoh* (1937) vertelt het levensverhaal van een Egyptische prinses. Bijzonder aan dit boek is dat het begint vóór de geboorte van de hoofdpersoon – met de aankondiging van een nieuwe ‘dagreis in het land der nevelen’... Bertie Hendriks – natuurkundige, natuurkundedocent, regisseur en sinds 2000 mededirecteur van het ITIP – schreef in 2013 *Dagboek van de Ziel*. Een prachtige en indrukwekkende verkenning van de zeven levensfasen van de mens en onze persoonlijke ontwikkeling door die fasen heen. Ook in dit boek begint de levensloop niet met de geboorte, zoals deze ook niet eindigt met de dood. ‘Wij zijn een tijdloos, gelaagd wezen,’ zegt Hendriks, die de ‘dagreis in het land der nevelen’ zo voor zich ziet: ‘Vanuit

de Lege Ruimte gaat de ziel door de poort van de geboorte en betreedt zij de ruimte van het kind, vervolgens gaat zij omhoog en bereikt achter-eenvolgens de ruimte van de jongere, de volwassene en de oudere – vóór zij door de poort van de dood gaat en terugkeert naar de Lege Ruimte.’

Bertie Hendriks en Mirjam Tirion-Ietswaart:
Dagboek van de Ziel - de zeven levensfasen.
Tekeningen: Frans Zwartjes. €26,50. Uitgave: ITIP, Zutphen. www.itip.nl

staan bij een school, in dit geval beheerd door nonnen, zoals dat in Romeinse meisjesscholen het geval is. In die vroegemorgenstilte kijkt hij naar de schoolkinderen die vanachter het hek de wijde wereld in blikken. Een non maant hen naar binnen te gaan. Eén meisje draait, in haar eentje blijft ze staan...

Kinderen – zegt Bertie Hendriks als ik hem even later in zijn woonkamer dit tafereeltje voorleg – zijn onbevangen. “Naar hen kijken maakt je blij. Ze herinneren ons aan het vol overgave in het moment kunnen zijn – het niet overal de controle over willen hebben. Het plezier. Mijn vrouw geeft les aan kleuters. Elke dag opnieuw komt ze thuis met geweldige uitspraken van kinderen.”

Even is hij stil, dan vertelt hij over een telefoongesprek met zijn jongste zoon. “Mijn jongste is een kind-kind, met zijn zeven jaar nog een engeltje, half in het paradijs levend. Tijdens een buitenlandse reis belde ik eens om een uur of acht uur naar huis. ‘Met Bodhi,’ klonk het. ‘Ha Bodhi, met papa.’ Gelijk daarna hoorde ik hem zeggen: ‘Ik ben leuk.’ Gevolgd door: ‘Nou, daag.’ En toen hing hij weer op. Zoiets kun je als volwassene gewoon niet verzinnen...”

Ik vertel over een YouTube-filmpje waar ik weg van ben: Nikolaus Harnoncourt die een Weens jongenskoor dirigeert. Elke keer opnieuw word ik geraakt door dat ene levenslustige jongetje in het koor dat zo vol overgave en in het moment aan het zingen is. Op zo’n moment, zeg ik, is het net alsof je even dat jongetje bent.

Bertie Hendriks: “Ja, dan zie ik gelijk de opnames

voor me van John Lennons Kerstsong *War is over*. Dat koor waar kinderen uit de hele wereld in meezingen. Misschien niet altijd even zuiver, maar dat filmpje is zo geweldig om naar te kijken. Hun volkomen *niet* met de toekomst bezig zijn – hun opgaan in het moment.”

Even later: “Wat een mooi woord eigenlijk – ‘verwondering’. Kinderen zijn nog in verwondering. En af en toe lukt het ons, volwassenen, ook om het moment als volkomen nieuw te ervaren. Gewoon doen waar je zin in hebt. Het plezier om in het moment te leven.”

En toch ontkomt geen kind eraan om het paradijs te verlaten?
“Nee. Dat is de val uit het paradijs. Zo’n ongelooflijk sterk beeld. Elk kind is gedoemd uit het paradijs te vallen. Uit wat Freud het ‘oceanische levensgevoel’ noemt, de eenheidservaring waar we als volwassene naar terug zullen verlangen. Het totale samenvallen met wie je bent.

“Bij een pasgeboren baby zijn ziel en ego nog onafscheidelijk – aan elkaar geklonken. Maar zonder val uit het paradijs zou er geen ontwikkeling mogelijk zijn. Als mens zouden we geen fouten en geen frustratie kennen. We zouden grote, onbewuste kinderen blijven.”

Klein Duimpje

Wat herinner jij je uit je eigen jeugd?

“Niet het paradijs, maar wel de val. Ik herinner me bijvoorbeeld dat ik als vijf- of zesjarige ‘s ochtends vroeg de tafel aan het dekken was. En hoe ik daar elke morgen mijn best op deed. Ik zou er nog steeds emotioneel van

*'Een kind leert volwassenen
voorbij de angst om fouten
te maken te kijken'*

Klein Duimpje



'Jonge Helden vind je zelden in mythen of in de romans uit de wereldliteratuur, wel in sprookjes. Sneeuwwitje, Klein Duimpje, Hans en Grietje vallen ieder op hun manier uit het paradijs.'

Lennon's Kerstsong War is over

'Een koor waarin kinderen vanuit de hele wereld meezingen. Misschien niet altijd even zuiver, maar zo geweldig om naar te kijken.'

Tölzer jongenskoor

Harnoncourt dirigeert de Johannes Passion van Bach. 1985. Onvergetelijk voorbeeld van kinderen die vol overgave in het moment zingen. Internet: youtu.be/mYFGdPvIPY8.

The Game of Thrones

'Een groot thema van het koningschap is verraad, aan de ander of aan onszelf. Ik ken geen serie waarin verraad zo alomtegenwoordig is als in deze Amerikaanse fantasy-televisieserie. Maar wat een schitterende film.'

Frodo Ballings



'Gelouterd, voor het leven verwond, maar ook met grote levenswijsheid en zelfkennis

kunnen worden. Het gevoel van tekort aan individuele aandacht. De hunkering naar de goedkeuring van je moeder in een gezin met zoveel kinderen. Eigenlijk ben je op zo'n jonge leeftijd al strategisch aan het worden."

Is die pijn in de kindertijd onvermijdelijk?

"Ja, ik denk het. Als een klein kind met zijn ouders in een winkel loopt en iets lekkers wil en te horen krijgt dat hij dat niet krijgt, doet dat pijn. Een volwassene denkt: 'Zoiets doet toch geen pijn.' Maar een kind ervaart wel pijn!

"Een baby brult wanneer hij honger heeft. Een baby denkt niet: 'Mama heeft het druk, laat ik even wachten tot ze tijd heeft.' En dan blijkt mama toevallig moe. Mama reageert geïrriteerd. Elk kind moet leren te leven in een wereld waarin hij niet voortdurend in het centrum blijkt te staan."

Ook Sneeuwwitje, Klein Duimpje, Hans en Grietje vallen uit het paradijs.

"En sprookjes zijn lang niet altijd lieve verhaaltjes. Sneeuwwitje, Hans en Grietje worden wreed behandeld, weggestuurd van huis en bedreigd door hun stiefouders. Kinderen weten heel goed wat het betekent om

je 'paradijselijke' huis te moeten verlaten. In sprookjes overleven de Jonge Helden de gevaren. Uiteindelijk vinden zij de weg terug. Klein Duimpje wordt het nest uit gegooid. Vreselijk eigenlijk als je erover nadenkt, maar volkomen opgewekt zoekt hij vervolgens zijn weg in de wereld.

"Ik denk dat het vermogen in het moment te leven het kind helpt om de val uit het paradijs te overleven. Een kind valt, ervaart pijn, maar staat even later ook weer op, en loopt verder. Een kind blijft niet aan de ervaring plakken. Zoals wij volwassenen vaak doen. Er gebeurt iets, iemand zegt iets vervelends en we zijn er de hele dag mee bezig...

"De Jonge Held vertelt ons niet eindeloos te herkauwen wat is gebeurd – te stoppen met dat voortdurende wikken en wegen. Daar ligt het geschenk van de kindertijd. Jezelf als mens ontwikkelen wil ook zeggen dat we pijnlijke ervaringen uit de kindertijd een plek weten te geven. Ons verlies zien te nemen en niet wrokkig achterom blijven kijken."

Winnetou

En dan, aan het begin van de pubertijd, maken de sprookjesboeken plaats voor avonturenverhalen.

AVONTURENVERHALEN en FILMS

keert de hoofdpersoon uit *In de Ban van de Ring* na alle avonturen terug naar huis. Frodo belichaamt de leeftijdsfase waarin we als mens uitvinden wie we zijn.'

The Beatles



Een van de meest invloedrijke bands uit de geschiedenis van de popmuziek. Het symbool van de jongerentijd. 'Er is geen popgroep te vinden die zo doorging met zichzelf te vernieuwen. Een explosie van creativiteit.'



Romeo en Julia

Een vroege tragedie van William Shakespeare over de onmogelijke liefde van twee jongelingen uit elkaar vijandig gezinde families: 'De jongere bereidt zich voor op de liefdeskeuze van zijn leven en weet daarbij onbewust: ik moet iemand kiezen die volkomen anders is dan ik.'

Gandalf



'De Wijze is iemand die in dienst staat van anderen.'

Zoals Gandalf op cruciale momenten Frodo in *In de Ban van de Ring* te hulp schiet. Of zoals Perkamentus doet bij Harry Potter, of Merlijn bij koning Arthur.'

Hesse's Siddharta

'Het geromantiseerde levensverhaal van Hermann Hesse over een van de meest invloedrijke Wijzen, Gautama de Boeddha, ontroert en inspireert mij iedere keer weer.'

Goethe's Faust

'Ons lot als mens is dat we regelmatig verdwalen. We raken van onszelf vervreemd. Zozeer gehecht aan onze begeerten en angsten, dat



we onze ziel aan de duivel willen verkopen, zoals Goethe beschrijft in zijn *Faust*.'

Steve Jobs



Oprichter van Apple, noemde in een speech op Stanford University, de dood de beste uitvinding van het leven. '*Stay hungry, stay foolish*. Luister naar jezelf en probeer iets te vinden waar je echt van houdt. Volg je hart alsof het de laatste dag van je leven is.' Speech is te zien op youtu.be/D1R-jKKp3NA of via vrucht-bareaarde.nl

"Ja, de wereld wordt ineens zoveel groter. Het leven blijkt een avontuur. De onbevungen Jonge Held wordt een avonturier die risico's, vrees en spanning kent. De boeken van Winnetou en Old Shatterhand heb ik verslonden. Alle delen heb ik als tiener minimaal tien keer gelezen – behalve het laatste deel: *De dood van Winnetou*. Zijn dood was gewoon te pijnlijk. Zo identificeer je je op deze leeftijd met je helden. Ook Tolkiens *In de ban van de ring* kon ik niet weggelaten. De hele eerste nacht ben ik blijven lezen."

Frodo die zijn comfortabele woning in de Gouw verlaat en aan een lange reis begint.

"In feite beschrijft Tolkien de archetypische ontwikkeling van de jongere: een gevaarlijke reis door het land van de schaduw – de donkere plekken in je bestaan – op zoek naar wie je bent. Dit is echt de leeftijd waarop we als mens uitvinden wie we zijn."

En volwassenen vinden het maar een lastige leeftijd.

"Pubers zijn lastig, omdat ze ontdekkingsreizigers zijn zonder uitreisvisum. We nemen ze niet serieus. We zeggen: 'Oh, die zijn aan het puberen.' Terwijl er in de overgang van 'kind' naar 'jongere' iets heel belang-

rijks aan het gebeuren is. De zoektocht naar jezelf. Het uitvinden wie je bent, wat je wilt en wat je kunt. Het inslaan van een nieuwe weg. Ik denk zelfs dat als we het avontuur in deze fase van ons leven echt aangaan, we ook de volwassenheid beter in kunnen gaan." In feite – aldus Hendriks – houden jongeren de mens een spiegel voor: "De jongere vraagt ons welk avontuur we nog graag aan zouden willen gaan."

Sprakeloos

Ik herinner me nog als de dag van gisteren hoe ik als negentienjarige letterlijk sprakeloos uit een film kwam.

"Ja, de pieken en de dalen. Het ene moment zit je huilend van ellende op de stoep, vanwege zoveel liefdesverdriet; verteerd door twijfel of je wel goed genoeg bent. Jezelf vertwijfeld afvragend of je ooit nog iemand zult vinden. Dan weer ga je op weg en heb je in Griekenland te gekke ervaringen met heel bijzondere mensen.

"Ik herinner me hoe ik een keer op de fiets rondreed, met mijn ogen dicht, en me afvroeg hoe lang ik kon rijden zonder te vallen. Een wonderlijke experimenteerdrang. Het was 's nachts een uur of een. Even later knalde ik tegen een verkeersbord."

DE REIS VAN DE ZIEL

In de kinderfase wordt pijnlijk duidelijk dat ons leven op aarde is en niet in het paradijs. Elke levensfase kent zijn eigen uitdagingen. Elke levensfase brengt een geschenk mee - dat zelfs op latere leeftijd nog is uit te pakken. Het geschenk van de kindertijd is onbevungen spelend aanwezig zijn. In de volwassene leeft het kind, en in het kind is de oudere al aanwezig. En zo is het nooit te laat om ons de bij een bepaalde levensfase behorende wijsheid eigen te maken.

Mooi is ook het beeld van de onmogelijke of verboden liefde dat je in zoveel culturen tegenkomt. Verliefdheid hoort echt bij deze ontwikkelingsfase, hè?

"Ja, verliefdheid helpt ons grenzen te passeren die we nooit over zouden gaan als we nuchter zouden zijn. In verliefdheid smelten we samen met het onbekende – het andere. En de meest hartstochtelijke relatie heb je toch met iemand die volkomen anders is dan jijzelf.

"Een ander die niet alleen maar 'leuk', 'lief' of 'mooi' is, maar een god of een godin. Ik meen dat het Jung of Campbell is geweest die zegt dat je met verliefdheid even op het niveau van de goden belandt. De vier rimpels bovenin iemands hoofd kunnen bij wijze van spreken niet mooier uitvallen.

"Hoewel we niet per se verliefd hoeven te zijn op een mens. Je kunt ook verliefd zijn op je beroep. Of op muziek. De jaren zestig zijn een explosie van nieuwigheid geweest. De grote tijd van *The Beatles* was een en al creativiteit. Steeds opnieuw bleken ze in staat zich te vernieuwen. Ken je de opnames van *Hey Jude* uit 1968? *The Beatles* vroegen de orkestleden mee te zingen. Twee orkestleden weigerden. De rest ging mee. Geweldig om te zien. Hoe het allemaal in het moment ontstaat. Pas met *The Magical Mystery Tour* krijg je de indruk dat de vorm het aan het overnemen is. En even later knalt de groep uit elkaar."

Kroonprinsen en verraad

En dan, tegen de tijd dat ons dertigste levensjaar in zicht komt, bij de een wat vroeger, bij de ander wat later, krijgen we

GEBORTE

'Overall ter wereld is geboorte een groots moment. Iedereen die erbij betrokken is, ervaart hoe bijzonder het is als een nieuw leven op aarde komt. Geboorte is een moment waarop we aangeraakt worden door het wonder. Hoeveel wij ook weten, het leven blijft een mysterie. Met iedere geboorte verschijnt een nieuw mens. Niemand vóór hem was ooit precies als hij en ook na hem zal nooit iemand zo zijn.'



behoefte aan een vaste plek.

"Het nest wordt gebouwd. In die fase beginnen mensen uit te kijken naar een vaste baan, een duurzame relatie. Je gaat je plek innemen en je wilt invloed uitoefenen op de samenleving. Mensen praten over kinderen krijgen en het kopen van een huis.

"Ik heb twee goede vrienden die nu in een scheiding liggen. Een jongere kan in zo'n geval nog zeggen: 'Het gaat niet goed, kom, we gaan maar uit elkaar.' Maar als volwassene gaat dat niet meer zo makkelijk. Er komt heel wat bij kijken. Ook omdat je verantwoordelijkheid ervaart."

Archetypisch gezien noem je de volwassene een koning. Komt hier onze fascinatie voor het koningshuis vandaan?

"Een archetype betekent niet anders dan dat er een bewuste of onbewuste fascinatie is. Er is iets wat ons van binnen raakt. Een koning is lange tijd de belangrijkste persoon in de samenleving geweest. De koning besloot wat er gebeurde. Hij zette de regels uit. Iemand die je nooit persoonlijk kon kennen, maar die toch belangrijk voor je was. Het zit zo ingebakken in onze genen. Daarom is een president ook wat anders dan een koning. Een president kan je begrijpen, want hij is gekozen. Maar het presidentschap heeft niet die archetypische kant van het koningschap."

Waarom hoort verraad nou zo bij deze fase? Vele koningsdrama's zijn doorspekt met verraad.

"De kern van de volwassenheid is het neerzetten van een

het KIND

'Idealiter is de kindertijd een tijd van zorgeloos spelen, zonder veel verantwoordelijkheden. Een tijd waarin we onbevangen en spontaan de wereld ontdekken. Maar de ervaring van 'volkomen één zijn met onszelf en onze omgeving' wordt in de kindertijd onherroepelijk gebroken. Je zou kunnen zeggen dat we het paradijs met zijn hemelse ouders verlaten; we moeten het doen met onze aardse stiefouders.'



plek. En op zo'n moment botsen we met anderen die ook hun plek aan het innemen zijn. Die botsingen kunnen in alle openheid plaatsvinden. Of verhuld, achterom. En in dat geval spreken we van verraad.

"Jonge mannen ('de kroonprinsen') gaan daarbij niet altijd even tactisch te werk. De jonge leraar die stormenderhand het onderwijs wil veranderen; de jonge politicus die zich met de ellebogen omhoog werkt of de jonge manager die alles van zijn mensen vraagt.

"Op een gegeven moment transformeert de kroonprins tot een wijze koning. Of tot een volkomen tiran. Zoals je in Afrika veel ziet. De leiders daar worden allemaal tirannen. In bijna alle Afrikaanse landen zie je dat gebeuren. Vreselijk! In Gambia wordt de snelweg afgezet als de president er met zijn gevolg overheen rijdt. Hij strooit koekjes naar de mensen aan de kant van de weg. In Nederland kan je de koning belachelijk maken. Dat moet je daar niet proberen. Dan zit je tien jaar in de gevangenis."

Ken je deze machtsspelletjes ook uit eigen ervaring?

"In mijn jonge jaren was ik natuurkundedocent op een middelbare school. En uit die tijd ken ik heel goed de moeite die het kost om je plek in te nemen. Collega's die poten onder je stoel vandaan proberen te zagen. Het geroddel om je heen."

Op een gegeven moment ben je met lesgeven gestopt. Je zei: 'Liever iemand helpen goed in zijn vel te zitten dan een tien halen voor natuurkunde.' Wat gebeurde er precies?

de JONGERE

'De Masaï is een volk in Kenia en Tanzania dat zijn eeuwenoude tradities voor een groot deel bewaard heeft. De jongens verlaten na de kindertijd het dorp. De eerste stap op weg naar een nieuwe identiteit als krijger. Bij sommige Noord-Amerikaanse indianenstammen werd jongeren weggezonden om hun naam te vinden. Ze dwaalden alleen rond in de onbekende buitenwereld tot ze door een heldendaad of een bijzondere ontmoeting antwoord vonden op de vraag: Wie ben ik?'



"Ik kwam tot de ontdekking dat ik niet zo heel erg gemotiveerd was voor het vak zelf. Met leerlingen werken was fantastisch. Ik kon redelijk goed uitleggen. Maar ik was geen echte vakleraar. Ik herinner me een docent Latijn die compleet leek samen te vallen met zijn vak. Maar zo iemand was ik niet.

"En dat begon ik steeds meer als pijnlijk te ervaren. Ook begon ik steeds meer last te krijgen van de regels, de beperkingen en de oppervlakkigheid. De rapporten die altijd vanuit een bepaalde toon geschreven leken te moeten worden. De vaste zinnestukjes in driekwart van de rapportbeschrijvingen: 'Je kunt het wel, maar je doet het niet.'

"Vanbinnen was er iets aan het doodgaan. Ik was me daar op dat moment niet zo bewust van. Maar terugkijkend kan ik het zien. Het dagende besef dat 'doen waar je goed in bent' niet automatisch betekent dat je er ook blij van wordt. Op zo'n moment is moed nodig. Je kent 'het oude' zonder dat je weet wat de toekomst je brengen zal."

Humor en zelfspot

We zijn beiden de zestig gepasseerd. Zie je jezelf als 'oudere'?

"Ja, op heel veel vlakken. Het begon al toen ik vijftig jaar werd. Er was een groot feest. Ik wilde iets gaan zeggen, toen ineens vol door me heen schoot: 'Ik ga vanaf nu de berg af. Ik ga niet meer omhoog, de berg op, maar ik ga de berg af.'"

Het lichaam wordt krakkemikkiger. Zo beleef ik zelf de

de VOLWASSENE

'Zoals het dier zijn territorium afbakent, zo wil ook de volwassene zijn plek innemen. We reizen niet meer door de wereld, zoals jongeren, maar gaan middenin de wereld staan en trekken onze grenzen. De volwassene zegt in feite: 'Hier bouw ik mijn huis, mijn paleis. Dit wordt mijn koninkrijk en nu ga ik regeren.' Valkuil: krachtig je plek als Koning innemen, maar je ziel verraden – een Koning zonder liefde.'



moeilijke kant van het ouder worden. Maar het verrassende zit aan de andere kant. Zoveel gedoe wordt minder – hoe je eruit ziet, hoe je overkomt, of je er wel bij hoort.

"Ja, als 'oudere' ben je vrijer. Je zit niet meer zo vast aan een vaste vorm. En humor wordt belangrijker. Naarmate we vrijer worden, krijgt humor meer kans. Geweldig! Humor is echt het zout in de levenspap. Vooral de zelfspot.

"Voor een 'koning' (volwassene) geldt dat niet. Dan is zelfspot allesbehalve makkelijk. Hij verliest autoriteit. Alleen de nar mag in de aanwezigheid van de koning spotten. Bij onze koning Willem-Alexander kan het een beetje. Niet te veel, anders verliest hij zijn koningschap.

"Maar het geschenk van de oudere aan de wereld, ja, dat is wijsheid. Vrijer worden. Ruimte tot jezelf toelaten. Je niet meer zo druk maken om de dingen die er niet werkelijk toe doen. De dingen laten gebeuren.

"Er is een soort rust ontstaan, valt me op. Als oudere doe je meer vanuit het moment. Ik kan meer vertrouwen. Het vertrouwen dat gebeurt wat op het punt staat te gebeuren. Alsof er een samenhang is, een groter geheel, waar je op kan terugvallen. Jung spreekt over synchroniciteit. De gewaarwording dat dingen samenvallen."

Maar in die ruimte kunnen ook de minder prettige dingen naar boven komen.

"Ja, het onbewuste zoekt eigenlijk altijd de ruimte. Ik heb vrienden die gestopt zijn met werken. En in dat gat komen ervaringen van vroeger boven die nog een plek zoeken. Een mooi gegeven in feite. Het onverwerkte

de OUDERE

'De laatste klas van de levensschool. Het bij deze fase horende oerbeeld is de mens die de berg afgaat. In verhalen een oude wijze man of vrouw, een tovenaars, een heks, een magiër, een gids. De Wijze rust in het moment. Hij holt niet vooruit met zijn gedachten en haakt niet vast aan wat is gebeurd. Hij laat zich niet gek maken met de 'als dit' of de 'als dat' vragen. De oudere leert ons eenvoudiger te worden – door de vormenwereld heen te zien. Niet alleen maar te doen, maar vooral ook te 'zijn'.'



wil bovenkomen. Jung zegt: 'Een trauma dat zich doet voelen is een signaal van heling'.

"Het moeilijkst om los te laten is altijd dat wat ons kwetst. Gevoelens van afgewezen zijn, op een zijspoor te zijn gezet; teleurstelling over wat is bereikt – verdriet, angst, pijn. Het kan gebeuren dat de oudere nog meer dan voorheen vast komt te zitten en nog angstiger wordt. Zich nog meer door oordelen laat leiden.

"Het zou zo fijn zijn als ouderen hun verleden een plek zouden kunnen geven – in gesprekken of in retraites. De ontmoeting met gelijkgestemden is daarbij o zo belangrijk. Veel ouderen zijn eenzaam. Ja, die eenzaamheid is echt een gevaar.

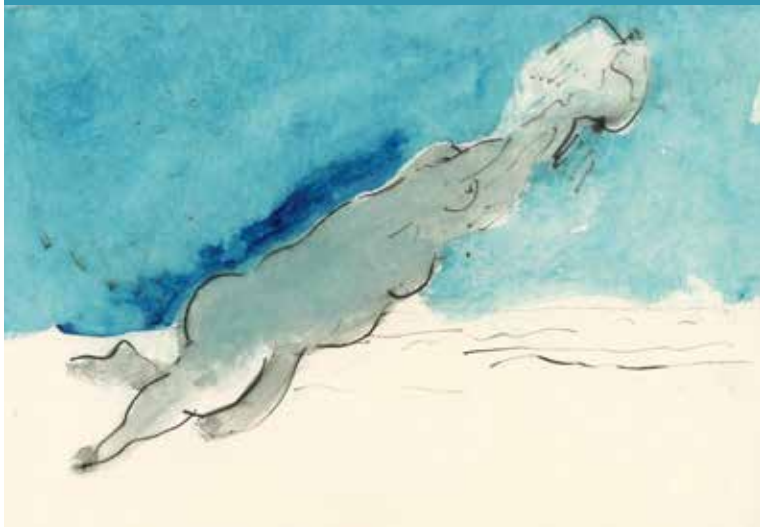
"In andere samenlevingen vinden ouderen veel vanzelfsprekender hun weg. Daar hoor je als oudere nog ergens bij. Wij moeten dat contact met anderen zelf zien te leggen; wij moeten zelf op zoek naar verdieping en betekenis."

Je ziet het voor je – hoe ouderen elkaar kunnen inspireren; hoe ze elkaar in bijeenkomsten kunnen vertellen over hun inspiratiebronnen – hun favoriete boek of film.

"Geweldig. Ik denk dat daarin heel veel mogelijke initiatieven liggen. Mijn schoonvader van 77 rijdt busjes. Zelf help ik in Kameroen jonge ondernemers hun droom te ontvouwen. In dat opzicht kunnen we echt betekenis hebben voor jongere mensen. Gandalf de Wijze die Frodo helpt in *In de Ban van de Ring!* Maar je moet het wel zoeken."

de D O O D

'De man met de zeis maait alle grashalmen weg, geen grashalm uitgezonderd. Ook een koning ontkomt niet aan de tijdelijkheid van het leven. De Dood herinnert ons eraan dat wij mensen in de grond gelijk zijn. Het eindexamen van onze levensschool – een intiem, confronterend moment waarop we teruggeworpen worden op onszelf. 'Hoe hebben wij ons leven geleid?'



De dood en het leven

Zonder eindpunt aan ons leven – schrijft Simone de Beauvoir – zou iedere inspiratie wegspoelen.

"Ja, de dood maakt ons bewust van de kostbaarheid van het leven. Steve Jobs, van Apple, noemde in een speech de dood de beste uitvinding van het leven. Zijn advies van toen: 'Probeer iets te vinden waar je echt van houdt. Volg je hart alsof het de laatste dag van je leven is. Je hebt niets te verliezen. En de beste manier om daaraan herinnerd te worden, is het beseft dat je zult sterven'."

In je boek noem je een vrouw die door een medische fout in een hopeloze toestand terecht was gekomen...

"Door de medicijnen had ze ergere klachten gekregen dan de ziekte zelf. Op een gegeven moment liet haar hart het afweten. Met spoed werd ze opgenomen op de intensive care. De specialist ontdekte op het laatste moment een fout in de medicatie. Ze hebben haar letterlijk uit de dood teruggehaald. Vervolgens gaf ze een spetterend feest voor het hele dorp, vrienden en familie. Nu zegt ze: 'Mijn leven is veel intenser geworden; elke minuut.'"

Het lijkt wel een bijna-doodervaring.

"Dat is het ook."

Je spreekt ook over de 'kleine dood'. Iets belangrijks doen waar je als de dood voor bent – wat doodeng aanvoelt. Een voorbeeld: spreken in het openbaar.

"Als leraar voor de klas kende ik dat gevoel wel. De vrees op een bepaalde manier tekort te schieten. Het niet goed

de LEGE RUIMTE

'Rationeel gezien is het logisch om met 'de dood' te stoppen, maar onze ziel beseft dat er 'iets' is, voorbij de dood en voorafgaand aan de geboorte. 'Iets' wat door de geschiedenis heen vele namen heeft gekregen: het Mysterie, God, de Onbenoembare, de Ene, het Leven, de Liefde, de Kosmische Creativiteit, het Absolute... 'Iets' wat ons omgeeft en doorspoelt... Dat 'iets' is de Lege Ruimte. Het zoeken naar contact met de Lege Ruimte is tegelijk de zoektocht naar onze diepste basis.'



genoeg te doen. De vrees onderuit gehaald te kunnen worden. Ook nu nog kan 'spreken' best spannend zijn. Echt spreken in het moment. Het durven wachten tot er vanbinnen iets komt en je de aansluiting voelt met wat je zegt... Ja, zo in het moment zijn, blijft spannend. Je weet nooit wat er precies zal gaan gebeuren."

Was ook Toon Hermans niet...

"... stervens zenuwachtig, ja – als hij op moest. Ik heb daar laatst nog een uitzending over gezien. Iets doen wat heel erg belangrijk voor je is, geeft ook een bepaalde kwetsbaarheid."

Op zaterdagochtend is er op Radio 4 het radioprogramma Een Goede Morgen met... de muziekk keuze van een bekende Nederlander. Gek, hoeveel aantrekkelijker het is als iemand zijn tekst niet opleest. Zelfs als hij nauwelijks uit zijn woorden kan komen.

"Ja, zoveel mooier is het als de woorden in het moment gesproken kunnen worden. Met of zonder geheugensteuntje. Op bruiloften en begrafenissen kun je soms het gevoel hebben dat mensen spreken zonder er zelf te zijn. Alsof er alleen een briefje is.

"Ik geloof heilig in het openstaan voor dat wat in het moment naar boven wil komen. Ook binnen het coachingswerk van het ITIP. Het durven loslaten van de vorm. Wij zijn gepakt en gemazeld in allerlei methoden, maar het contact zelf is het belangrijkste. Dat leer je bij ons. Maar het is verdraaid moeilijk communiceren met de buitenwereld. Je kunt geen alomvattend stappenplan

RUIMTE VOOR ERVARING

De zevende fase is eigenlijk geen fase, maar een mysterie. In de woorden van Hendriks: 'Het is de ruimte van waaruit we geboren worden en waarin we weer worden opgenomen na de dood.' Een fase die de cyclus rondmaakt naar een volgende geboorte, zagezegd. Maar ook het Onbenoembare, de Stilte, het Leven, het Absolute dat ons omgeeft en doorspoelt. De vragen en antwoorden uit het interview die op deze 'fase' of op de gewaarwording van 'ruimte' betrekking hebben, geven we in dit kader een apart plekje:

Mooi dat je de Lege Ruimte als zevende fase hebt opgenomen. In kranten, magazines en tv-programma's wordt weinig die kant op geweest.

"In Trouw lees je nog wel eens aardige artikelen op het gebied van religiositeit. Religiositeit dan als het je openstellen voor iets dat groter is dan jezelf. Ook al kun je dat grotere niet kennen, niet vastleggen of tot absolute waarheid verheffen."

Waar je die Lege Ruimte volgens mij op een hele mooie, bijna tastbare manier tegenkomt, is aan het eind van de Matthäus Passion van Bach – het uitsterven van die allerlaatste noot. Er kan dan zo'n intens geladen stilte hangen in de zaal die het ruimtegevoel versterkt dat we als toeschouwers kunnen hebben.

*"Ja, ik snap wat je bedoelt. Ook als je luistert naar bijvoorbeeld de aria *Erbarme dich* – als meditatie, zonder in gedachten met andere dingen bezig te zijn – kun je een enorme schoonheid ervaren. Zo'n aria verwijst naar mededogen, een ervaring die ruimer is dan ons persoonlijk 'ikje' en een gevoel van verbinding, troost en vertrouwen geeft. Wij ervaren dan iets groters dan de muziek zelf, iets 'goddelijks'."*

Nooit zal ik de volgende ervaring vergeten uit de tijd dat ik als jong broekie voor de klas stond. Als een gek lopend naar de trein. Een en al spanning. Te laat op school komen was niet leuk. De conrector zou de les overnemen.

Een week later deed zich exact dezelfde situatie voor. Weer was ik te laat van huis gegaan. En weer liep ik zo hard als ik kon, maar tegelijkertijd was er een vreemd, sterk gevoel van vrijheid.

"Mooi voorbeeld. Iedereen herkent de ervaring dat je nog twee minuten hebt en het van levensbelang lijkt om de trein te halen. Op een gegeven moment realiseer je je: 'Dit is de situatie. Leuk of niet leuk. Maar dit is wat ik kan doen. Klaar!' Dat geeft ruimte... die er natuurlijk altijd is.

"Even later vernauwen we misschien weer. We zijn onze ruimte kwijt. Bijvoorbeeld als we heel erg boos zijn. Of heel verdrietig. En steeds maar in ons hoofd herhalen: 'Oh, wat erg, dat mij dit nu juist moet overkomen. Wat heeft ze me aangedaan?'

"Dat vastlopen kan zelfs zo erg zijn dat we er ziek van worden. Een burn-out. Heel vervelend! Aan de andere kant kan diezelfde burn-out een opstap zijn naar een totaal andere manier van omgaan met onszelf..."

presenteren, zeggen dat je in zeven stappen gegarandeerd alles oplost. Hoe leg je uit wat je te bieden hebt als de methode niet voorop staat? Wij zijn een levensschool heel *down to earth*, maar het leven zelf blijft een mysterie.

*"Theaterregisseur Peter Brooks heeft het in zijn boek *De Lege Ruimte* over het goddelijke moment dat acteurs en toeschouwers één zijn. Zo'n gevoel van eenheid valt niet af te dwingen, aldus Brooks. Wat je kan doen is voorwaarden scheppen. Mensen stimuleren om de automatische piloot los te laten."*

Als Toon Hermans op het toneel stond, was de spanning weg.


*"Ja, dan was de druk weg. Je zag dat ook bij Ilse DeLange en Waylon, een heel mooi voorbeeld van de kleine dood sterven. Bij *De Wereld Draait Door* presenteerden ze een song voor het songfestival die zij zelf echt mooi vonden. Maar het lied werd later met de grond gelijk gemaakt.*

Het zou geen enkele kans maken. 'Het was helemaal niks.' Heftig, hoor! Terugblikkend vertelden ze dat ze in die fase zijn doodgegaan. Zo'n song is toch een kindje van je. Maar beiden zijn wel achter hun lied blijven staan."

Wat is jouw persoonlijke voorbeeld van de kleine dood?

"Het krijgen van kinderen. Met mijn vrouw Maria ging ik al een tijd om en het was duidelijk dat we het heel goed hadden met elkaar. Maar zij wilde kinderen, en ik niet. In gesprekken kwamen we er niet uit, dus we hadden het er niet meer over. Zij dacht: 'Dat komt wel goed.' Ik dacht: 'Ze begrijpt het wel.'

"Op een gegeven moment gebeurde er iets gekks. We hadden een intens gesprek, waarin zij zei dat ik belangrijker voor haar was dan het krijgen van kinderen en dat ze me zou volgen, ook zonder kinderen. Maar blij werd ik niet van die handreiking.

A close-up portrait of Bart Hommersen, a man with short, wavy, light brown hair and blue eyes. He is smiling warmly, showing his teeth. He is wearing a light green collared shirt. The background is a soft, out-of-focus green.

'Echt in het moment zijn is spannend; je weet nooit precies wat er zal gaan gebeuren'

"In gesprekken met Hans Korteweg werd me duidelijk dat het mijn vrije keuze was om al dan niet met haar te trouwen, maar dat het krijgen van kinderen bij de keuze voor haar hoorde. Ik kwam in een soort doodservaring terecht. Bang om een besluit te nemen. De angst mijzelf niet meer te kunnen zijn met een kind.

"Een partner kun je desnoods verlaten, maar een kind zal altijd bij je blijven. Uiteindelijk kreeg ik een droom. In die droom waren Maria's vader, zichzelf en mijn eigen vader aan het hartenjagen. Ik vroeg of ik mee mocht doen met het kaartspel. Mijn vader keek me aan en zei: 'Dat is goed – als je je aan de spelregels houdt.'

"Ik werd wakker en ben bloemen gaan kopen. Maar tot het moment dat mijn zoon geboren werd, bleef het gevoel van doodgaan de kop opsteken: 'Wat heb ik in godsnaam gedaan?' Tot de geboorte van mijn zoon! Toen draaide het helemaal om."

Bart Hommersen

Bertie Hendriks en Mirjam Tirion-Ietswaart: Dagboek van de Ziel - de zeven levensfasen. Tekeningen: Frans Zwartjes. €26,50. Uitgave: ITIP, Zutphen. www.itip.nl

