

Gursus

TEKST JOEP AUWERDA BEELD FRANK BERGER



Frappant hoeveel
gemakkelijker het
is om te geven dan
om te vragen

Tri-energetische contactweekenden

doen een beroep op je flexibiliteit, tolerantie en nieuwsgierigheid. Doel: contact maken met jezelf. Hoe verging het Zens-lezer Joep Auwerda?

Ik lig op de grond en heb een blinddoek om. Iemand raakt met een nootje mijn lippen aan, en haalt het weer weg. Dan, onverwacht, krijg ik het nootje in mijn mond. Een bliksem-schicht raakt alle papillen in mijn tong. Whoefff - scherp!

Mijn rechtervoet wordt vertroeteld met een stukje schuurpapier. Mijn gezicht met een boa. Er zweeft een vleugje basilicum langs mijn neus. Een ratel klinkt. Nu zintuig één – het zicht – is uitgeschakeld, registreer ik fijn-

gevoeliger dan anders wat de overige vier zintuigen te melden hebben. Het is donderdagavond, de openingsavond van het tri-energetisch contactweekend over genieten. De thema's van de weeken-

den verschillen, net als de samenstelling van het begeleidende team. Maar het sta-ketsel van de contactweekends is stevig. Al-tijd is er een vuurceremonie en 's avonds een feest. En vooral veiligheid. Dat bete-kent: geen geroddel over deelnemers en al-les wat in de groep wordt gezegd, blijft bin-nen de groep. Verder: elke ochtend om acht uur wordt iedereen wakker gezongen. Tot het ontbijt praat niemand. Half negen yoga, meditatie, en mantra's zingen. Daarna minstens vijf knuffels. Ontbijt.

Tintelende vingers

Vrijdagochtend, elf uur. Iedereen ligt op een matrasje. We doen een oefening 'verbonden ademhaling'. Meteen na de uitademing weer inademen, en dat achter elkaar door.

Het idee is dat er op deze manier zo veel zuurstof in je bloed komt dat je ook geblokkeerde gebieden bereikt, waardoor opgeslagen emoties voelbaar worden. "Je vingers kunnen gaan tintelen, maar dat is niets om je ongerust over te maken", zegt tri-energetisch (TE) counselor Maarten Nooter. Een paar jaar terug heb ik door deze oefening te doen eens in iedere vezel gevoeld hoe zwaar ik mijn rol

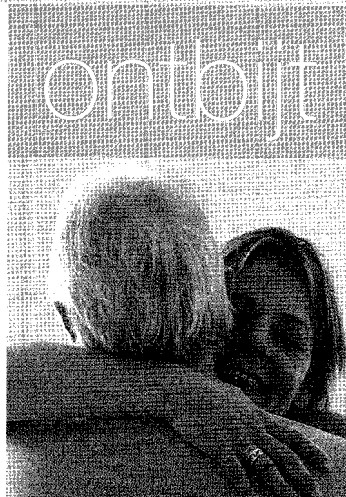
als gloednieuwe vader op-pakte. Alsof ik er helemaal alleen voor stond. Als ik ook maar iets een klein beetje fout zou doen, zou dat cata-strofale gevolgen hebben voor de opvoeding van mijn doch-ter – zo voelde het. In de armen van een andere deelnemer kwa-men de tranen én de opluchting.

Tijdens de oefening zongen de deelne-mers het Sanskriet-mantra *Djaya, djaya, devi mata, namahaa*. Over moeder-warmte. Het gekke was: vooraf had ik er geen idee van dat ik daar zo mee zat, met dat perfectionistisch opgepakte va-derschap. Deze keer gebeurt er niet zo veel met mij. Of ik laat niet zo veel ge-beuren. Ik lig mijn best te doen. Maar-ten moedigt me aan. Als ik merk dat hij naar iemand anders is gelopen, blijf ik liggen en verder niks. Het is goed.

Mascara

Ik vertoon ernstig allergische reacties op 'moeten'. Tij-dens de lunch is het de bedoeling dat we zwijgen. Ik denk: Wat raar eigenlijk, iemand zegt tegen ons: 'We praten niet, dan blijven we beter bij onszelf', en iedereen doet dat. Hè bah; zwijgende, etende mensen, alsof we in de eetzaal van een klooster zitten.

voel de





Ons groepje eindigt 'lepeltje, lepeltje' liggend op bed - als een nest pasgeboren poezen

Maar ik protesteer niet, al krijg ik de kinderlijke neiging om ritmisch met een vork te tikken.

Als het in mijn hoofd een beetje is bedaard en ik van de stilte geniet, kijk ik om me heen. Ik zie gezichten die tot rust zijn gekomen, gezichten van mensen die het niet meer kan schelen dat er mascara over een jukbeen heeft gemeanderd. Automatisch glimlachende maskers zie ik

nét. Ik realiseer me wat ik soms zo lastig vind aan sociaal contact tijdens het eten met mensen: dat ik niet meer naga waar ik zelf uithang. Dat ik helemaal opga in de situatie, grappen maak die ik eigenlijk niet wil maken, er snel associaties uitgooi die niets wezenlijks toevoegen aan het contact.

Floor Klaassen, een van de TE-counselors, nodigt de veertien deelnemers uit om een voor een plaats te nemen op een kussentje midden in de kring.

Een deelnemster gaat zitten. Ze vertelt dat ze in haar jeugd is misbruikt, hoe weinig steun ze van haar familie heeft ervaren, hoe haar leven – zeker als het gaat over het aangaan van relaties – er tot op de dag van vandaag door is getekend. Ze krijgt ondersteunende vragen, vragen die niet bedoeld zijn haar pijn weg te nemen, maar die juist te voelen. Iets wat gemakkelijker is nu er een kring mensen om haar heen zit. Meetrillend, meelevend en meewerkend. Ook Moeder Natuur leeft mee: op het moment dat bij de vrouw de tranen stromen, begint het buiten te regenen.

Een andere deelnemster vertelt op het kussentje over een alles verlammende onzekerheid en verlegenheid in haar leven. Ze mist zichzelf. Voor anderen is ze onzichtbaar. Haar sessie eindigt met een counselor die zegt: “Ik geef je toestemming om vijf minuten niets te hoeven, helemaal niets.” Als ze haar ogen weer opendoet, wordt ze letterlijk gesteund door tientallen dragende handen.

Eén geheel

Ergens iets over lezen blijft lichtjaren verwijderd van de ervaring zelf. Alle deelnemers aan het weekeinde maken een eigen verhaal mee. Iemand's handen vasthouden en in de ogen kijken, uitwisselen waar je van geniet, tijdens de vuurceremonie aan het vuur vragen waar je naar verlangt en in het vuur gooien waar je vanaf wilt. Ook het ‘Yin en Yang’-spel levert een bijzondere ervaring op. In kleine groepjes speel je afwisselend Yin (degene die geeft) en Yang (degene die iets mag vragen). Frappant hoeveel gemakkelijker het is om iets te geven dan om iets te vragen. Ons groepje (drie vrouwen en ik) eindigde liggend op bed – lepeltje, lepeltje – als een nest pasgeboren poezen. Alsof we nooit anders hadden gedaan en nooit meer anders zouden doen. Iedereen met zijn eigen verhaal en tegelijkertijd met het besef dat die verhalen delen van één geheel zijn.

Zondag, drie uur. Negentien mensen staan in een grote kring, armen om elkaars schouders of middel. We wiegen langzaam met onze heupen. Het contactweekend zit er bijna op. Het ‘weekend’ duurde van donderdagavond tot zondagmiddag. Het lijkt langer, een stuk langer. En het lijkt vooral of ik de mensen die ik donderdag voor het eerst heb gezien, al veel langer ken. Counselor Floor zegt: “Zorg goed voor jezelf, je zult de komende dagen merken dat je je kwetsbaarder voelt dan anders.” En haar collega Maarten: “Ik hoor mensen die dit soort weekenden doen wel eens zeggen: ‘Dit was een sprookje, en daarbuiten wacht het echte leven weer.’ Maar het is andersom: Dit is het echte leven, en daarbuiten is het een sprookje.”



Flexibel, tolerant, nieuwsgierig

Een tri-energetisch contactweekend is gericht op het stimuleren van persoonlijke groei, zelfkennis en eigenwaarde. De weekends staan in het teken van contact. Contact tussen hoofd, hart en lichaam, met anderen en met de natuur. Gewerkt wordt o.a. met yoga, sjamanistische ceremonies, meditatie, muziek en verschillende therapeutische technieken, waaronder transactionele analyse, bio-energetica en Gestalt.

Tri-energetica is binnen deze brede aanpak een kernbegrip. Tri-energetica is een therapeutisch concept ontwikkeld door de Amerikaanse klinisch psychologe Rickie Moore. Tri-energetica pretendeert mensen te helpen bij het vereenvoudigen van hun wensen, het vervullen van hun behoeften en het verhelderen van hun intenties. Drie kwaliteiten worden door tri-energetica specifiek aangesproken: flexibiliteit van het lichaam, tolerantie (mededogen) van het hart en nieuwsgierigheid van de geest.

Meer info over de contactweekenden: www.contactwerk.nl. Meer info over tri-energetica vind je op www.tri-energetics.net en op www.inpeacenet.com, de website van Rickie Moore.