

Week 21

Maandag 20 mei

Ochtend: de intake; Ik vertelde over mijn weekend; en over mijn dierbare maar ook verdrietige ervaring die ik had met een vriendin. Na de intake draaide ik mee in de Schrijfgroep, die ik vermoedelijk vast zal gaan draaien met een collega. Dit keer was dat H. Ik liet de leiding aan haar, en observeerde vooral. Af en toe inbreng. Nadien nog geëvalueerd. Ik gaf mijn analyse; onder meer dat ik zag hoe één van de deelnemers een probleem heeft met zijn grenzen, en dat die persoon geneigd is om in een slachtofferrol te gaan en dus anderen de schuld te geven van zijn ongemak. H. zei dat ze het prettig vond dat iemand vanuit een ander perspectief en misschien wat breder naar het proces keek.

Het middagprogramma bestond voor mijn uit deelnemen aan de WRAP in Amsterdam, de 8^e keer; volgende week de laatste keer. Blij toe want ik voel een soort loyaliteitsspagaat; halverwege de dag moet ik de HWP verlaten voor de WRAP. Dat voelt bijna alsof ik spijbel. En ik moet dan een treinreis maken waar ik geen zin in heb. Maar goed, ik zie het maar zo: dat ik de WRAP doe is zonder meer van belang voor mijn werk bij de HWP in Schagen.

Dinsdag 21 mei

Howie-dag.

Erg goede gastdocent. Evi Victorine Hendriks, die een indringend verhaal had over haar verleden, seksueel misbruik, haar grensoverschrijdende seksleven, waarbij ze de grens van haar eigen lichaam niet meer kende en vaak overschreed, de prostitutie waarin ze terecht kwamen hoe ze nu dan met haar verhaal en kennis haar brood verdient. Met name voor een aantal vrouwen in de klas een heel herkenbaar verhaal. Het ging uiteindelijk over seksualiteit, grenzen, gender, hoe ga je er mee om? Erg mooie en leerzame dag, geen moment saai. *Evi maakt alles bespreekbaar*, was de aankondiging en dat klopt.

Grappig detail; op Evi's kaartje staat: *Vertel... Wat wil je niet vertellen?*

Dat doet me denken aan een opdracht waarbij we elkaar een zacht balletje moesten toewerpen, waarbij we de ander een open vraag moesten stellen. (Ik meen dat we die vraag niet hoefden te beantwoorden, maar dat weet ik niet zeker meer) alleen voor ik gooide het een medestudente toe en vroeg precies die vraag: Wat wil je niet vertellen? Ze keek voor zich uit, ik zag haar denken en toen worstelen; en toen welden er tranen uit haar ogen.

En dát doet me weer denken aan de *Screen Tests* van Andy Warhol. In de *Factory*, waar hij werkte, was een kleine kamer met een stoel en een camera; daar kon je gaan zitten en dan werd je ongeveer 4,5 minuut gefilmd, zonder dat er verder ook maar iemand bij was. Niemand dus. Ene Ann B. deed dat ook. Het enige wat ze hoefde te doen was 4,5 minuut in de lens van de camera kijken, meer niet. Om te zien hoe dat afloopt, klik op de foto hiernaast. Super interessant experiment, want ook al was ze



alleen met een cameralens, en was er niemand die haar zag, of beoordeelde, toch gebeurt er van alles in dat meisje.

Woensdag 22 mei

Samen met I. voor het eerst een groep gedraaid. H. keek mee maar was stiekem toch wel heel actief betrokken. Later begreep ik omdat I. relatief rustig was en haar zo enigszins uit te nodigen.

Onderwerp: assertiviteit. Met name bij een nieuwe deelnemer maakte dit alles veel los. Een heftig verhaal – vooral over vertrouwen – waarvan ik dacht: laat maar even zijn; het was ook haar kennismaking met de groep.

Maar gaande dat verhaal begin één van de deelnemers haar haar te kammen, ik zag het en duidde het half als ongedurigheid/ongemak maar ik liet het zijn. Net als I. wat dat aangaat. Weer wat later vroeg dezelfde persoon of ze even mocht roken. H. keek naar mij; ik dacht even na en zei toen nee, liever niet en verder iets over commitment en deelname aan de groep en dat de sessie nog maar een kwartier zou duren. Maar later, na een uitnodiging van H. (“Je hebt het even nodig hè?”) ging ze alsnog het balkon op voor een sigaretje, kort daarna gevolgd door een groepslid. Nog weer iets later kwamen beiden weer terug in de groep.

Toen de sessie voorbij was, realiseerde ik me dat ik een fout besluit had genomen. Ik had J., die wilde roken, gewoon de gelegenheid moeten geven om even de tijd en ruimte die ze voor zichzelf nodig had te nemen. Daarom ben ik na afloop naar haar toegegaan om dat te vertellen. Dat het iets met mijzelf te maken had; Vanuit mijn eigen opvoeding want bij mij thuis was het zo dat we flink moesten zijn en dat we, als het ongemakkelijk werd, er gewoon doorheen moesten. Niet weglopen als het moeilijk wordt.

Dit alles heb ik later ook met mijn coach H. gedeeld. Die vertelde me dat haar buurvrouw in de groep had gezegd: J. moet er uit..! En H. vertelde dat ze de signalen van kammen - en ook tekenen overigens – herkende omdat ze J. al langer kende en wist dat dat een signaal was van getriggerd zijn. Ook kende ze het verhaal van J., dat leek op het verhaal van de nieuwkomer met haar heftige verhaal. Dat kon ik natuurlijk allemaal niet weten en dus hoefde ik mezelf, wat dat aangaat, ook niet al te hard te vallen.

Wel goed, denk ik, als H. ons vertelt, voor ze op vakantie gaat, of er nog meer mensen zijn die een bijzondere geschiedenis hebben en wat hun triggers zijn. P.S.: Overigens kwam H. later nog op het voorval terug. Ze zei dat ze daar had kunnen ingrijpen.

Donderdag 23 mei

Rustige dag. Weinig bijzonders. Ik wandel tussen de middag naar het centrum van Schagen en ontdek dat daar op donderdag een markt is. En hoe aardig en vriendelijk het centrum in de lente.



Op de terugweg naar de HWP, op misschien 300 meter afstand daar vandaan, las ik deze wijsheid op een bord aan de muur van een heel gewoon huis:



Grappig, want twee avonden kwam bij mijn spirituele leesclub hetzelfde inzicht langs. Het gaat deels over hoe wij ons eigen leed creëren; door onbewust gedrag. Ik moet hier ook denken aan transactionele analyse ([zie ook Visietoets, pag. 2](#)). Het gaat er onder meer over dat we ons eigen leed creëren.

Verder deed het me denken aan inmiddels een paar decennia terug, toen ik me afvroeg of objectieve kennis überhaupt kon bestaan, omdat alle waarneming per definitie persoonlijk is en dus subjectief. Ik worstelde daar nogal mee, want ik was onzeker over mezelf en op zoek naar waarheid. Ik dacht dingen als: "Als de dingen niet voor zichzelf spreken, moet ik voor de dingen gaan spreken."

's Middags hadden we groepscoaching. We kregen van ons aller coach L. een werkvorm, *Het Schip*, een oefening om via een metafoor te beleven hoe het team er voor staat.

Dit waren de vier vragen waar we mee aan de slag moesten:

1. Stel je het team voor als een schip. Wat voor schip is het? Beschrijf op een vel papier in trefwoorden hoe het schip er uit ziet. Is het groot? Hoe is de conditie? Wat is het doel van het schip?
2. Beschrijf dan de bemanning en/of passagiers. Wat voor mensen zijn het? Hoe verhouden ze zich tot elkaar?
3. Daarna verdiep je je in het water en het weer. Op welk water vaart het schip? Binnen- of buitengaats? Is het water kalm of onstuimig? Hoe is het weer?
4. Waar ben jij op het schip?

Uiteindelijk ging het natuurlijk over de rolverdeling en de koers. Dat bleken we lastig te vinden. Behoefte aan leiding.

Ik moest aan mijn tijd bij *Het Financieele Dagblad* denken; Daar hadden we wel een hoofd- en adjunct-hoofdredacteur maar die waren er lang niet altijd bij als de krant werd gemaakt. Toch wisten we wat we moesten doen. Dat stond vermeld in de *tagline* onder de naam van de krant: *Al hetgeen tot het financieele enige betrekking heeft*. Dat zinnetje was ons collectieve kompas, onze missie in een notendop. Ik dacht: als we met zijn alleen de missie kunnen verwoorden, op een eenduidige manier, dan zijn we er volgens mij ook. *Just do it! Let's make things better!*

Herstelverhaal collega E. bijgewoond. Gewoon in onze werk - annex kantoor, annex vergaderruimte. Mooi, integer, rustig. Prettig om naar te luisteren.

Op de volgende pagina nog een foto van een engel in onze vensterbank.



In de vensterbank van de Herstelwerkplaats zit een *herstel ondersteunend engeltje*, dat nooit oordeelt en dat altijd het gevoel geeft dat het okay is; alles mag er zijn. Ik vond dat het licht mooi viel.