

---

# MIJN MOEDER, MIJN AMBACHT

---

TEKST: CHRIS TILS BEELD: BARBARA PEERDEMAN

Na mijn moeders overlijden was daar haar fotoarchief, in voorbereiding op haar uitvaart. Er kwam een enveloppe tevoorschijn met daarop door haar geschreven 'Mijn jeugdliefde'. De enveloppe als begin van een reis die eindigt bij reflectie op hoe ik in mijn ambacht omga met intimiteit.

## OUDE EN NIEUWE VERHALEN

Wim. Zijn naam was wel bekend in het gezin waar ik opgroeide. Er ging een oud verhaal over hem, eigenlijk meer een anekdote, verteld door mijn moeder. De avond voordat mijn moeder trouwde met mijn vader, kwam Wim langs bij haar ouders. 'Is het waar dat ze gaat trouwen?' En toen hij hoorde dat het waar was: 'Dan weet ik genoeg.' Ze trouwde met mijn vader. Een huwelijk met veel problemen, ook geweld, in elk geval zoveel dat het op mij impact heeft en had. Daarover later meer. Ergens na het overlijden van mijn vader, ik was vijftien, ging ze op zoek naar Wim. Hij was getrouwd, had een eigen leven. En nu dus de enveloppe met 'Mijn jeugdliefde'. Met foto's van Wim en krantenknipsels.

De laatste weken voor mijn moeders overlijden lag ze op bed. Ze legde een bodem van liefde. Ze maakte alles zo rond mogelijk. Het raakte me diep. Niet dat alles van

goud werd of een Hollywoodedeinde had. Ze was er duidelijk over dat ze last heeft gehad van de jaren waarin wij geen contact hadden. En ook over haar pijn over de tijd met pa. Maar er was ook liefde en vergeving, in woord en gebaar. Het was voor mij een diep helende ervaring.

Er kwamen in die laatste weken ook verhalen waar ik geen idee van had, die nieuw waren. Ook over Wim. En over haar jeugd.

Over Wim. 'Ik wist niet hoe ik hem liefde moest geven, ik kon het gewoon niet.' En over haar gezin van herkomst. 'Ik ben door mijn moeder nooit op schoot genomen, geknuffeld, opgepakt.'

Het waren korte verhalen van één zin. Er was ook niet meer energie. Maar er werd al zoveel in verteld. Er werd zoveel duidelijk.

## OUDE REFLEXEN, OUDE PIJN

In mijn eigen geschiedenis ken ik het ook. In mijn herinnering weinig of geen fysiek contact met moeder of vader. Ook niet of nauwelijks op schoot, geen verhaaltjes voor het slapen gaan (wel bidden), geen knuffels. *L'histoire se répète*. Toen ik me dat realiseerde na de verhalen van mijn moeder, werd ik er ongelooflijk verdrietig van. Door het

gemis dat ik daarover voel. Alsof ik opgesloten zit in mijn eigen lijf. Maar ook omdat het door de generaties heen loopt. Het is een lot dat al lang met ons meereist: de ervaring niet thuis te zijn in intimiteit. Mijn oma, mijn moeder, en ik.

Ik ken het uit mijn pubertijd en adolescentie. Ik kon niet tegen aanraken, aanraken op mijn lijf. Of zoals ik het nu zou noemen: aanraking op de externe grens. Als iemand me aanraakte, schrok ik eerst en raakte daarna

geïrriteerd. Dan wilde ik dat het zo snel mogelijk stopte, de aanraking. Het had ook betekenis voor hoe ik keek naar mijn eigen lijf. Als onwaardig, vies, lelijk. En aanraking op de interne grens, in mijn gevoelswereld? Ik kreeg in een van mijn eerste banen ooit de feedback 'wie is toch die man met dat plastic masker?' Ik schermde mijn eigen identiteit af en had er zelf ook geen toegang toe. Geraaktheid, als in voelen, huilen, boos, kende ik nauwelijks. Mijn gevoel en lijf zaten op slot. >

---

## THUISBRENGEN VAN DE BEWEGING

Als ik werk met een cursist of cliënt ontmoeten we elkaar met onze hele geschiedenis achter ons. We maken een veld van overdracht. De cursist of cliënt zal iets in mij aanraken, vanuit de eigen geschiedenis, vanuit de bewegingen en patronen die daar ooit zijn opgebouwd. En andersom is het net zo. Ik breng ook mijn geschiedenis mee, die zich uit in mijn taalpatronen, stemgebruik, lichaamshouding, het hele veld of aura om mij heen. Daarmee tril ik ook iets aan bij de cursist of cliënt. En hoewel we werken in een verticale relatie (coach/cliënt of trainer/cursist): we zijn gelijk als het gaat over elkaar ontmoeten met alles wat we vanuit onze geschiedenis, ons hele zijn inbrengen in de ontmoetingsruimte waarin we leren.

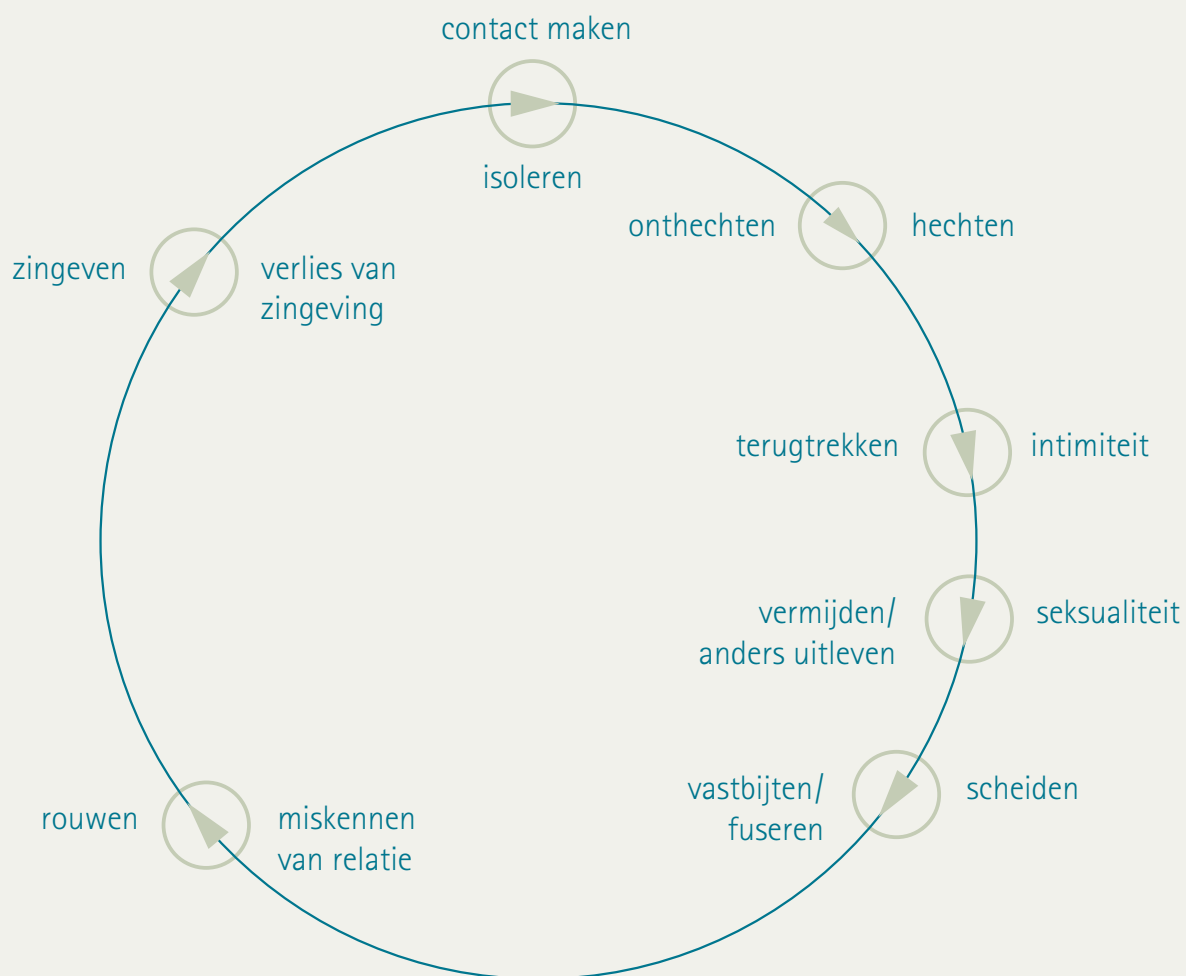
Dus het kan niet anders dan dat de ervaringen uit mijn voorouderlijk veld, vanuit mijn geschiedenis, doorwerken in de ontmoeting met de cliënt of cursist. Iets in mij zou het liefste willen dat ik met droge ogen kon zeggen: 'Natuurlijk ben ik superbenaderbaar in de intimiteit.' Maar mijn geschiedenis vertelt een genuanceerder verhaal. Een verhaal over mijn primaire beweging. Dat ik het eerst spannend vind: nabijheid en intimiteit. Als ik ga raken of geraakt word op de interne of externe grens kan ik daarvan eerst even schrikken. Ik trek mezelf wat terug. Het stukt. Ik zet even de rem op eros, op het vrij laten stromen van levensenergie.

Op dit punt heb ik als trainer of coach een andere taak dan de cliënt. Een cliënt mag uitproberen en uitleven wat er in het veld van overdracht ontstaat. Om te leren en te oefenen. Als trainer of coach is het mijn taak om mijn eigen beweging eerst thuis te brengen. Wat gebeurt er in de ontmoeting met de ander, in mijn lijf? Hoe doe ik het met contact en intimiteit? Waar ken ik dat ook alweer van? Dan reis ik van binnen weer naar mijn huis van herkomst en voel weer even de pijn van een niet zo dik aanwezige intimiteit. Als ik zo mijn beweging thuisbreng, kan ik de cliënt of cursist beter dienen. Ik veeg mentaal mijn voeten. Want voordat je het weet projecteer ik anders mijn moeder of vader in de ontmoeting met de ander. >

## DE CONTACTCIRKEL

De contactcirkel laat de levenscyclus zien: van geboorte tot en met de laatste levensfase. De cirkel toont zich ook in elk nieuw contact, elke nieuwe ontmoeting. Een cyclus die onontkoombaar hoort bij het leven, zoals we ook elk jaar de gang door de seizoenen maken, met de lente, zomer, herfst en winter.

In het maken van contact verbind je je met de ander. Je wordt geraakt en aanraakbaar. Hechten begint al in de moederschoot. Een foetus staat in voortdurend contact met moeder en de omgeving. Zo ontwikkelt zich bij gezonde hechting een affectieve relatie. In intimiteit gaat het over het verlangen om de ander zo dicht mogelijk te naderen op de binnengrens en buitengrens. En bij seksualiteit is het verlangen om grenzen juist op te heffen.



In de fase van rouw gaat het over bewustwording en verwerken van het verlies of gemis van wie of wat er was. Dat waarvan ooit afscheid moest worden genomen. Zingeving is de fase waarin de ontmoeting of relatie een zingevend perspectief ontmoet. Daarna is er weer ruimte voor een nieuwe cyclus.

De contactcirkel kent ook een binnencirkel die begint met isoleren, onthechten, en terugtrekken.

In begeleidingswerk gaat het erom weer ruimte te maken in het gezond doorlopen van de contactcirkel. Zodat geoefend kan worden met beide kanten van de polariteit. Soms is er een tijd van isoleren en soms van contact. En soms wordt seksualiteit vol beleefd, en soms wordt die ook vermeden. Beide kanten van de polariteit vervullen een gezonde rol in het leven van een mens.

---

## HET CONCEPT

Ik wil graag uitzoeken wat er in mij en in mijn ambacht verandert door de ervaring in de laatste weken met mijn moeder. Er was meer contact tussen ons dan lang daarvoor. Meer intimiteit. En ook rouw. Vooral om het verschil tussen hoe het was in de laatste fase van haar leven, en hoe het was in al die jaren daarvoor. Rouw over hoe het had kunnen zijn, maar niet was.

Op de plek van trainer of coach is het helpend om de ervaringen te voorzien van een kader. Een kader dat vertelt over een concept en een achterliggend groter principe (bijvoorbeeld de seizoenen of Eros en Thanatos – leven en dood). Als ik een ervaring goed kan kaderen geeft dat een kalm gevoel. Alsof de inwendige onrust stiller wordt. Lijf en hoofd komen samen. In mijn verhaal gaat het in elk geval om contact, intimiteit, levenslust/ seksualiteit en rouw. Ik kies de contactcirkel (zie inzet) als kader om mijn eigen ervaring te onderzoeken. Ik kijk naar contact, intimiteit, levenslust/ eros en rouw.

Vanuit mijn geschiedenis ben ik voorzichtig in contact maken. Het voelde in mijn jongste jaren niet zo veilig om met mijn hele zelf tevoorschijn te komen. Daar zat niet veel welkom op. Ik trok me eerder terug, isoleerde me vanwege de spanningen en het geweld thuis. Die beweging ken ik nog steeds. Spanning in een eerste contact, als ik voor het eerst gezien kan worden.

Als er veel nabijheid en intimiteit komt in een ontmoeting, reageer ik als eerste vooral met het stuk in mijn lijf vanuit mijn middenrif naar boven. Het bekken en de levenslust/eros blijven wat op slot. Ik maak vooral contact via het hoofd. Ik denk in eerste instantie dat ik intiem ben als we een heel goed diep gesprek voeren van hoofd tot hoofd. Het indalen in mijn lijf komt pas later, als ik zeker weet dat ik safe ben.

En dan de rouw. Die woorden gaf ik er toen niet aan, maar ik kon als kind echt verdriet hebben over het idee dat echte verbinding en contact toch niet bestaan. Dat er altijd afstand is tussen mensen. Tranen met tuiten toen ik verhuisde en mijn beste vriend achterbleef in een dorp verderop.

Nu is er veel veranderd door therapie, opleidingen en dagelijks bezig zijn met cursisten en cliënten en daardoor ook met mijn eigen ontwikkeling. Ik durf in contact veel meer risico te nemen, en ben echt heel veel beter geworden in intimiteit. Maar waar het hier over gaat: wat heb ik geleerd in de ervaringen met mijn moeder in haar laatste tijd?

---

## DE LEERBEWEGING

Omdat mijn moeder en ik een beladen relatie hadden, was het een spannende stap om er voor haar te zijn in haar laatste fase. Om te zorgen. Om echt contact te maken. Ik liep een risico daarin niet te worden ontvangen. Maar er wás contact. En intimiteit. Contact letterlijk dicht op de huid. We hebben elkaar echt gezien voorbij alles wat er ooit gebeurde. Het was voor mij (en ik denk ook voor mijn moeder) een herontdekking van tussen ons stromende liefde. In de volle wetenschap dat het niet lang meer zou duren.

Hier horen mijn tranen bij. Tranen die niet alleen gaan over rouw. Ik kan ook vreugde voelen bij het besef dat ik weet heb gekregen van dieper contact, diepere intimiteit. Dat raakt me. En ik voel ook dat dat meer levenslust geeft. Diepe rouw is er ook. Ik mis haar, en de nabijheid die er was in haar laatste weken. En heb verdriet over dat het niet lukte om elkaar daar eerder in te vinden.

Wat ik geleerd heb is vrijer bewegen tussen contact en isolatie, tussen intimiteit en terugtrekken. Omdat ik een nieuwe ervaring heb opgedaan met contact en intimiteit, weten ik en mijn lijf dat dat bestaat. Dat ik daar ook heen kan. Niet dat dat per se altijd moet. Het is een superfijn weten dat dat er is, en dat ik ook gewoon kan bewegen tussen gezonde isolatie en heerlijk contact. Tussen volle intimiteit en even terugtrekken op zijn tijd. Dat bewegen tussen die polariteiten helpt me enorm in het bewustzijn op hoe ik het doe in contact met een cliënt of cursist. En dat mijn lijf dat weet, helpt ook in de diagnostiek van en ontmoeting met de ander. En natuurlijk: meer ervaring met vollere intimiteit, met wie dan ook, helpt in het intieme veld met de cliënt of cursist. Dat is een groot cadeau.

## MIJN MOEDER, MIJN AMBACHT

Moeder, ik streel nog een keer door je haren. En voel weer jouw rakende woorden: 'Fijn. Dat heeft nog nooit iemand gedaan, ook pa niet'.

Als ik elke dag mijn ambacht uitoefen en weer wat leer over intimiteit, doe ik dat ook ter ere van jou. En ter ere van jouw dood, waaruit ook weer nieuwe levenslust geboren is. Zinvol om daarmee te werken. 🌿