

K-Therapie

K-Therapie

over vallen en weer opstaan

Wilma de Haas

Copyright 2014 © Wilma de Haas

Dit is een uitgave van Haas & Konijn®

Uitgeverij: HRxpress

Alles van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in wat voor vorm en op welke wijze dan ook.

Graag zelfs! Neem dan even contact op met Wilma de Haas van Haas & Konijn via info@haasenkoniijn.nl of 0522 - 47 48 55.

Redactionele begeleiding: NRI

Omslagontwerp en illustraties: DurvDesign

Vormgeving binnenwerk: Bruksvoort Design & Content

Advies concept: PIT Concept & Copy

Fotografie auteur: Sjoerd Banga

ISBN 978-94-62545-98-4

NUR 808

voor Faisal

Bijsluiter

Pas op. Dit boek bevat schokkende teksten en beelden. Niet geschikt voor professionals die zichzelf serieus nemen. Gedoseerd innemen. Gemiddelde dosering: één column per week. Nooit meer dan één column per dag. Niet in één keer doorslikken. Goed kauwen. Waarschuwing: bevat meer dan vijftig procent relativering. Hoog gehalte aan vallen en weer opstaan. Te veel lezen kan schadelijke effecten hebben op uw zelfbeeld en mensbeeld. Bijwerkingen, voor zover gemeld en bekend, zijn herkenning, relativeren en glimlachen. Inzichten en boodschappen worden ook als bijwerking gemeld. Bij uitzondering hardop lachen. Gevallen van huilen zijn niet bekend. Na deze waarschuwing nemen auteur en uitgever geen enkele verantwoordelijkheid voor de gevolgen van het lezen van dit boek.

Inhoud

Voorwoord	11
K-Therapie	13
Vallen en weer opstaan	15
Bruin & Roze	17
Frybomalgie	19
Dode paarden	23
Wenende ouders	25
Sky Radio	27
Niets blijft zoals het is, alles verandert	31
Asociale Jezus	33
Koffie toch? Met melk én suiker	35
Opzuigen die spin!	37
Orde in de chaos	39
Poelier	43
Kaarten met sigaretten	45
In den beginne was er het Woord	49
U hebt er recht op	51
Dokter Anders	55
Messen en matrassen	57
Kringgesprek	59
Verfrissend organisch perspectief	61

Ik droomde van Afrika (deel I)	65
Van ie wie waai is eerlijk weg	69
Grafstemming	73
Te veel kleur	75
 Poortwachters	 79
Opgeklopt geluk	83
Onderzoekers	85
 Van de straat geplukt	 89
Postuum	93
Lieve vrede	95
Grote zwarte neger	99
Geen woorden maar daden	101
 Liggen, lopen en zitten	 105
Ik heb héél veel zin om jou te slaan!	107
Kind van de rekening	109
 Merkwaardig	 113
Ik droomde van Afrika (deel II)	117
Ik beken	121
Hier! Teken en!	123
Dom zijn is een kunst	125
 Het gaat over U	 129
Nachtblind	133
Door de lamellen heen kijken	135
Dat dóé je toch niet!	137

Ik zie, ik zie wat jij niet ziet	137
Knip	143
Want zij geloooooooft in mij	145
Blèrende schapen	147
 Marktplaats	 151
What's in a name	153
Geheim recept	155
Het spel heet geld	157
 Dan ben ik er klaar voor!	 161
 Dankwoord	 163
Hoe lees je dit boek?	167
Themawijzer	168
Wie is Haas & Konijn®	177

Voorwoord

Dit is een raar boek.

Dit boek is namelijk niet geschreven. Het is ontstaan. Bij gebrek aan opdrachten. Dus ging ik maar schrijven. Ik moest toch wát.

Na vier jaar schrijven ontstond er een boek. Dat ging vanzelf. De columns stapelden zich gewoonweg op. Het enige wat me nog te doen stond, was te achterhalen waar ik over had geschreven. Want dat had ik niet bedacht. Dat was gebeurd.

Zo gebeurde het dat dit boek verder werd bedacht en zijn vorm kreeg. Het thema van dit boek zich vanzelf aandiende. Ervoor koos uit het boek te kruipen en zich te presenteren aan de lezer.

K-Therapie, over vallen en weer opstaan*

Wilma de Haas

Koekange, november 2014

* Te gebruiken als opkikkertje na 16.00 uur

K-Therapie

Het valt me elke keer weer op.

Hoe verzint de mens het om, wanneer hij zich K (klote dus) voelt, juist dingen te gaan doen waardoor hij zich uiteindelijk nóg meer K gaat voelen. Bijvoorbeeld door zichzelf te belonen met veel chocolade eten, vol te proppen met chips en ijs of prullaria te kopen voor zichzelf. Dit is een veel voorkomend patroon. Terugkerend gedrag dus. *Het patroon van Ik voel me rot, dus ik ga mezelf belonen.*

Ik vind dat raar. Een gek patroon. Het klopt ergens niet. Er zit geen logica in. En één ding is zeker: het werkt niet. Effectiviteit: Nul Komma Nul.

Zelf zweer ik bij de K-Therapie. Die is eigenlijk ook veel logischer en werkt als volgt. Voel je je K, dan doe je K-dingen. Niks beloning!

Een uitleg.

Wanneer ik me rot voel, voel ik me rot en kan ik net zo goed heel vervelende dingen doen. Ik voel me toch al niet fijn. Dus beter die tijd goed besteden door de meest vervelende klussen te gaan doen. Er valt niets te verliezen en erger dan ik me dan al voel, kan het niet. Dus aanpakken die handel.

Op die momenten zoek ik precies die werkjes die ik al tijden uitstel. Werkjes waar ik een enorme hekel aan heb. Gewoonweg haat. Zoals auto stofzuigen (ik word agressief van ik + stofzuiger in een te kleine ruimte). Vriezer ontdooien (handmatig wel te verstaan) of hok opruimen (een never-ending story). De kracht van deze therapie, de K-therapie dus, is dat je door juist die rotklus te doen, je weer goed gaat voelen. Weg dat vervelende gevoel. Twee vliegen in één klap zelfs. Klus gedaan én positief gevoel terug.

Daarom snap ik die mensen niet die maar klagen dat ze zich rond hebben gegeten omdat ze zich zo rot voelden. En nu te dik zijn. Dat is toch om problemen vragen. Dat zijn twee negatieve vliegen in één klap. Rot voelen en te dik zijn geworden.

De kracht van een effectieve therapie zit vaak in het doorbreken van oude patronen. Dat betekent meestal simpelweg het omgekeerde doen van wat je gewend was te doen. De boel omdraaien dus.

Mocht u mij dus ooit de auto zien stofzuigen, vriezer ontdooien of het hok opruimen – dan weet u het.

Ik zit in therapie.

Vallen en weer opstaan

'Dag Wilma,

Je columns heb ik in goede orde ontvangen. Leuk! Het toeval wil dat de geplande column voor het TVC december is komen te vervallen. Ik wil je dan ook van harte uitnodigen om een column van maximaal 500 woorden aan te leveren, zo mogelijk met een link naar het thema Natuur. Natuur kan zowel verwijzen naar de natuur (buiten) als naar het wezen, de aard van iets of iemand. De deadline is 17 november. Gaat dat lukken? Graag hoor ik van je!'

Spontaan had ik mij die week aangemeld bij Tijdschrift voor Coaching om columns te schrijven. Dat zat toch in mijn aard? Schrijven. Een natuurlijke drang. Dat moest er toch uit?

Opeens bleef er heel weinig over van die natuurlijke aard van mij. In plaats van dat het naar buiten moest, sloeg het naar binnen. Alsof alle uitgangen werden geblokkeerd en er niets maar dan ook niets meer naar buiten mocht. Te gevaarlijk. In noodtempo vlogen allerlei ideeën naar binnen. Gelukkig, de ingang was nog open.

Natuur. Natuur. Natuur.

Ja, ik zou kunnen gaan schrijven over hoe de natuur mij bezighoudt. Hoe ik mijn zoon vanaf zijn zevende heb gehersenspoeld met het boek 'De Lorax' van dr. Seuss, waardoor voor hem het omhakken van een boom de grootste zonde van de mens werd. Eerste Gebod: *'Gij zult geen boom omhakken.'*

Ik zou ook de diepgang eens kunnen opzoeken, een beeld van het wezen van de mens neerzetten waar de lezer stil van zou worden, stil van bewondering over mijn filosofische capaciteiten en glasheladere

inzichten. Een nieuwe Plato. Haas & Konijn, uw natuurlijke partner voor wezenlijke vragen over uw aard. Of Haas & Konijn, een wezen voor natuurlijke vragen over uw aardse partner.

Natuurlijk kon ik ook iets gaan vertellen over de wezenlijke behoefte van de mens om te spelen. Of de biologische aard van de mens gericht op overleven en voortplanting

Aard. Wezen. Natuur.

Terwijl al die columns in spe over elkaar heen buitelden, brak een gedachte door die eigenlijk al meer dan 25 jaar in mij woont. Namelijk de stellige overtuiging dat het wezen van de mens zijn feilbaarheid is. En het drama van de mens is, dat wij niet willen of mogen falen. Onze opvoeding en maatschappij hebben ons daarvan doordrenkt. Met een niet te onderschatten impact op ons functioneren.

Zoals uitgangen blokkeren.

Want dát is wat ik vaak zie gebeuren. Dat mensen dichtslaan door de lammakende angst om fouten te maken. Dat ze alles in het werk stellen om fouten te voorkomen en daardoor juist de kans op fouten vergroten. Dat datgene wordt ontkend of niet onderkend wat onvermijdelijk is, namelijk fouten maken.

Feilbare wezens zijn wij dus. Wij zijn goed in falen. Wij kunnen niet anders dan, naast het goed doen, fouten maken. En niet één keer, maar ontelbare keren. In de benedictijnse leer heel mooi omschreven als *'Vallen en weer opstaan, vallen en weer opstaan'*.

Waarbij *vallen* onze natuur is en ik van *weer opstaan* mijn beroep heb gemaakt.

Bruin & Roze

Ik heb een bruin kind.

Voor mij is dat normaal. Ook al ben ik zelf niet-bruin. Ik kan me niet anders voorstellen dan dat het kind dat uit je buik komt, bruin is. Ook al stelt de buitenwereld consequent de vraag aan mij: *'Is die van jou?'* *'Ja'*, reageer ik dan pissig. *'Die is van mij inderdaad!'*

Jezus, ik weet toch wel welk kind van mij is!

Het hebben van een bruin kind is speciaal. Het biedt je van nabij zicht op wat bruin-zijn inhoudt in deze samenleving. Wat het verschil is tussen discriminatie en aanspreken op gedrag. Iets wat wij in ons vak goed kunnen gebruiken. In die huidige multiculturele wereld.

Op jonge leeftijd, zo rond drie jaar, worden kinderen zich bewust van het anders-zijn. Bij mijn zoon kwam dat moment toen hij met mij onder de douche stond. *'Ik ben bruin...'* zei hij, terwijl hij ernstig zijn eigen lichaam opnam, *'... en jij bent roze.'*

Roze!

Sindsdien noem ik mezelf nooit meer blank of wit. Nee, ik ben roze. Je hebt dus bruine en roze mensen in deze wereld.

Hoe het nu zo kwam, dat je bruin was, legde hij aan zijn eerste klasgenootjes op de basisschool als volgt uit. *'De bliksem is bij mij ingeslagen'* was zijn verhaal. Een verhaal dat rechtstreeks afstamde van mijn uitleg over een dode zwarte boom waar de blikseminslag zijn werk had gedaan. Zo werkt dat, bij bruine kinderen. Die zoeken verklaringen voor het anders-zijn. Net als volwassenen.

Later kreeg hij het moeilijker. Voor poepkind worden uitgescholden is niet fijn. Totdat hij zijn manier ontwikkelde om daarmee om te gaan. *'Ik negeer ze, mam, als ze dat tegen me zeggen'*, zei hij op een dag bij thuiskomst.

Hij had zijn besluit genomen.

Dit soort zaken snijden door je ziel als ouder en toch realiseerde ik me dat hij hiermee moest leren omgaan. Keihard achter kinderen aan fietsen die hem hadden uitgescholden, daar hielp ik hem niet mee. Het was aan mij om hem duidelijk te maken dat beoordelen op uiterlijk iets anders is dan beoordelen op gedrag. Daar ligt een wereld van verschil en van dat gedrag moet hij het hebben. Zijn eigen gedrag dan. Want aan dat van anderen kan hij weinig veranderen.

Discriminatie bestaat.

In mijn werk heb ik veel voordelen ondervonden van in het bezit zijn van een bruin kind. Vooral met allochtonen. Ik hoefde maar een foto te laten zien van mijn bruine wonder en er werd geen kick meer gegeven over discriminatie. Tel daarbij op dat ik midden in de Bijlmer woonde binnen een allochtone gemeenschap en het werd helemaal een feest van herkenning.

Degene die maar het woord discriminatie naar mij durfde te gooien, sloeg ik om de oren met mijn bruine kind. Toen ik een keer feedback kreeg van een deelnemer uit mijn training, dat hij blij was, nu hij begreep dat hij tijdens zijn sollicitatiegesprek was afgewezen op basis van zijn gedrag en dat dat niets met zijn kleur te maken had, wist ik dat ik hierin een taak had te vervullen.

Die kleuren zijn er, bruin & roze, maar gedrag maakt het verschil.