

‘Als je elk moment zo veel mogelijk beleeft, er het beste van maakt, dan maak je optimaal gebruik van het prachtige geschenk dat het leven is.’

De Zweedse regisseur en bestsellerauteur Kay Pollak gelooft in de grootsheid en het potentieel van mensen. In zijn werk maakt hij steeds duidelijk dat wij de regisseur zijn van ons eigen leven. Elke ontmoeting is volgens hem een mogelijkheid om te leren en te groeien. Heilige ontmoetingen, noemt hij het, oftewel de hemel op aarde vinden.

Het is buiten winter: mist, ijskoude lucht en verse sneeuw op de oprijlaan. Maar in het typisch Zweedse rode houten huis van Kay Pollak, net buiten Stockholm, schijnt vanochtend vooral de zon. De regisseur en schrijver (71) zit ontspannen in een wollen trui aan zijn houten keukentafel en lacht aan een stuk door.

Zijn vrouw en kinderen zijn op wintersport, de telefoon staat uitgeschakeld; hij heeft alle rust en tijd voor een gesprek. Tussentijds staat hij soms alleen even op om thee bij te schenken. Na afloop wijst hij mij vriendelijk de weg naar het metrostation, krijg ik een stevige omhelzing en bedankt hij mij hartelijk voor de ontmoeting. Ontmoetingen met mensen staan centraal in het werk van Pollak. Wij kunnen veel leren van de mensen die wij gedurende ons leven tegenkomen, is zijn overtuiging. Stel je maar eens voor dat iedereen die op je pad komt naar je toe is gestuurd om je iets te leren, adviseert hij. Dan is elke ontmoeting een kans op persoonlijke ontwikkeling.

Pollak is een van de succesvolste regisseurs in Zweden. Zijn laatste film ‘As it is in heaven’ was genomineerd voor de Oscar voor beste buitenlandse film en talloze andere prijzen. Het is een prachtige en ontroerende film over een getormenteerde dirigent die een koor op het platteland onder zijn hoede neemt. Gedurende de repetities vinden de koorleden en de dirigent uiteindelijk hun eigen stem en hun ware zelf door zich open te stellen en naar zichzelf en anderen te luisteren. De film is feitelijk een samenvatting van de boeken die hij schreef over persoonlijke ontwikkeling. Daarin benadrukt hij steeds dat wij anderen niet kunnen veranderen en dat het weinig zin heeft anderen de schuld te geven van onze mislukkingen. Wij kunnen slechts één

aspect werkelijk blijvend beïnvloeden: onze gedachten. En met onze gedachten creëren wij vervolgens onze werkelijkheid en emoties. Volgens Pollak zijn wij allen zelf verantwoordelijk voor wat we willen waarnemen. Liefde en geluk zijn een keuze, zegt hij, ook al stelt het leven ons op de proef.



#### Is iedereen in staat om te kiezen voor een gelukkiger leven?

“Ja. Ik geloof hartstochtelijk in de keuzemogelijkheden van mensen. Er zijn talloze voorbeelden van mensen die afschuwelijke dingen hebben meegemaakt, maar daar toch onbeschadigd uit zijn gekomen. Je kunt ervoor kiezen om een slachtoffer te zijn van de omstandigheden of verantwoordelijkheid te nemen en zelf sturing te geven aan je leven.

De verwachtingen die wij van onszelf en anderen hebben, worden maar al te vaak werkelijkheid. Als wij denken ‘dat wordt een lastige klus’ of ‘oh nee, is hij er ook?’, dan zorgen wij er onbewust voor dat een situatie of ontmoeting daadwerkelijk vervelend wordt omdat wij nu eenmaal graag gelijk krijgen. Ook anderen voldoen onbewust aan onze verwachtingen. Uit onderzoeken blijkt bijvoorbeeld dat leraren die geloven dat zij aan getalenteerde studenten lesgeven voor betere resultaten zorgen dan leraren die ervan overtuigd zijn dat hun studenten weinig in hun mars hebben. Ook al zijn de capaciteiten in beide groepen even groot.” >

# Kay Pollak



**Tussen uw laatste twee films zit maar liefst achttien jaar. Waarom heeft het zo lang geduurd om 'As it is in heaven' te maken?**

"Het heeft zo lang geduurd omdat ik mijn vrouw heb leren kennen. Dat was een van de meest ingrijpende gebeurtenissen in mijn leven. Het was fantastisch. Mijn laatste film was 'Love me' uit 1986. En dat is achteraf gezien opmerkelijk en toepasselijk. Ik was weliswaar succesvol als regisseur, maar allesbehalve gelukkig. Ik had veel strijd en conflicten. Ik wilde en zocht liefde, maar was na de scheiding van mijn eerste vrouw zeer gefrustreerd en had talloze vruchteloze relaties. Daarom bezocht ik cursussen van bijvoorbeeld The Option Institute in de VS over persoonlijke ontwikkeling en las ik veel boeken zoals 'Two hearts are better than one'. Daarin stond een oefening voor het visualiseren van je ideale partner. Je moest een lijst maken met specifieke details zoals de kleur van het haar en de lichaamslengte en persoonlijke eigenschappen (lacht hartelijk).

Ik besloot dat ik binnen een jaar mijn grote liefde wilde ontmoeten, met wie ik de rest van mijn leven zou doorbrengen. Ik maakte dus die lijst en schreef alles op: hoe zij eruitzag en hoe haar persoonlijkheid was. Twee maanden later zit ik op een avond thuis en ik voel ineens de dringende behoefte om naar een kleine club te gaan in het centrum van Stockholm. Maar het was al middernacht en de club zou over een uur sluiten. Dus bleef ik zitten. Een half uur later kreeg ik weer de aandrang om te gaan. Vlak voor sluitingstijd kwam ik de tent binnen. En daar was ze. Precies zoals ik haar had gevisualiseerd en omschreven. Ik vroeg haar om met mij te dansen en wij dansten twee keer met elkaar. Ik mocht haar niet thuisbrengen, maar kreeg wel haar telefoonnummer. Bij de tweede afspraak vroeg ik of ik de vader van haar kinderen mocht worden. Ze zei ja. Dat is nu 22 jaar geleden en wij hebben drie kinderen. De eerste afspraken zaten wij bijna continu te huilen als we naar elkaar keken. We konden niet geloven dat we elkaar hadden gevonden. Ik zei toen voor het eerst dat ik van iemand hield en meende dat voor honderd procent."

**Maar waarom duurde het dan zo lang om 'As it is in heaven' te maken?**

"Ik wilde eigenlijk geen films meer maken. Ik had in de tussentijd wel twee boeken geschreven en cursussen gegeven. Maar voor mij voelde het alsof het te veel hard werken zou zijn om een werkelijk fantastische film te maken. Op een dag haalde ik mijn vrouw op van een repetitie van het koor waarin zij zong en opeens diende zich het idee voor een film aan: een koor als metafoor voor het leven en voor communicatie. Het duurde daarna nog vrij lang voordat ik samen

met mijn vrouw het script had geschreven en genoeg onderzoek had gedaan. Want het moest een van de mooiste films aller tijden worden. Een tien. Iets anders was voor mij niet acceptabel."

**Leg eens uit: een koor als metafoor voor het leven?**

"Omdat de verschillende zangers proberen harmonie met elkaar te bereiken. En alle zangers die ik sprak, hadden het over de magische momenten waarop de groep één leek te worden en alles vanzelf leek te gaan. Een hemels of heilig moment: iedereen is aanwezig in het nu en de tijd lijkt even te stoppen.

Deze heilige momenten kennen wij allemaal. Als je bijvoorbeeld de liefde bedrijft met je partner of opgaat in je werk en de tijd vergeet. Dat zijn momenten van pure liefde waarin je de schoonheid en grootsheid van de ander kunt zien. Dan is er even geen angst of schuldgevoel meer."

**Kun je er zélf voor zorgen dat zulke momenten zich vaker voordoen?**

"Om liefde te kunnen ervaren, moet jij je veilig voelen. Om je veilig te voelen, moet je proberen je eigen angst onder ogen te zien. Wij zijn bijna allemaal opgevoed met het idee dat we weinig waard zijn of dat het de schuld van anderen is als iets niet lukt. Wij krijgen vaak de boodschap dat wij niet

goed zijn zoals we zijn. Dat we moeten veranderen. De kerk, onze ouders, de school of andere organisaties leren ons dat de wereld onveilig is en dat alles een prijs heeft. Het zijn allemaal manieren om mensen klein te houden. Denk maar niet dat je iemand bent of iets voorstelt. De kerk heeft de zonden uitgevonden om vergiffenis uit te kunnen delen. Maar God vergeeft niets, omdat hij niet veroordeelt. De waarheid is dat wij allemaal goed zijn zoals we zijn en de moeite waard en bijzonder zijn. Door je eigen grootsheid onder ogen te zien, kun je ook anderen liefdevol tegemoet treden."

**In uw werk zegt u steeds dat er feitelijk alleen een keuze is tussen angst en liefde. Is dat niet een beetje simpel en zwart-wit?**

"Mensen hebben wat mij betreft twee universele basisbehoeften: bemind worden en liefde geven. Ook angst - en die kent vele gezichten, zoals woede, arrogantie en jaloezie - is eigenlijk niets anders dan een schreeuw om aandacht en liefde. Dus probeer zo naar anderen te kijken: dit is iemand die liefde geeft of om liefde vraagt. Wij zijn heel goed in het veroordelen van anderen. Maar als wij iemand anders veroordelen, zegt dat meer over ons dan over de ander. Dan willen wij iets in onszelf niet onder ogen zien. Wij zien dan niet langer de hele mens en vergeten dat alle mensen op elk gegeven moment hun uiterste best doen. Als je liefdevol naar jezelf kijkt, kun je ook >

'Als wij iemand anders veroordelen, zegt dat meer over ons dan over de ander. Dan willen wij iets in onszelf niet onder ogen zien.'

liefdevol en mild naar anderen kijken. Als twee of meer mensen elkaar zonder angst ontmoeten, is er alleen liefde. De hemel is niet ergens daarboven, maar een plaats op aarde.”

**Ook als mensen verschrikkelijke dingen doen mogen wij daar niets van vinden? Of daar last van hebben?**

“Iedereen doet wat hij of zij op dat moment denkt dat het beste is. Wat ze ook doen, het is aan jou om te kiezen of jij er last van hebt. Niemand kan jou kwetsen zolang je daar geen toestemming voor geeft. Ik zeg niet dat je geen verdriet mag voelen of moet ontkennen dat iets of iemand je pijn doet. Maar je kunt er zelf voor kiezen om in je boosheid of verdriet te blijven hangen. Zoals ik deed na mijn scheiding. Ik was jarenlang verongelikt en

keek alleen maar naar anderen. Iedereen gaf ik overal de schuld van. Pas toen ik inzag dat ik kon kiezen hoe ik met mezelf en anderen omging, ervoer ik werkelijke vrijheid. Het enige wat je met zekerheid over het verleden kunt zeggen, is dat het voorbij is. Het is nooit te laat om opnieuw te beginnen.”

**Maar het leven is toch niet altijd geweldig? Mensen gaan dood, worden ziek of verlaten elkaar. Is het niet belangrijk de donkere kant van het leven te herkennen, om de goede momenten des te meer te kunnen waarderen?**

“Natuurlijk mag je verdriet voelen als je iemand kwijtraakt, maar dat hoeft toch geen jaren te duren? Het is een keuze om een slachtoffer te zijn en te lijden. Het gaat erom dat je ophoudt tegen de realiteit te vechten. Je kunt anderen of situaties niet veranderen. Je kunt alleen jouw reacties en kijk op de wereld veranderen. Begin met kleine dingen, zoals niet langer geïrriteerd raken als je kinderen of partner de afwas niet hebben gedaan. Vroeger kon ik niet slapen als ik een slechte recensie kreeg. Mijn laatste film werd ook als te sentimenteel en ‘new age shit’ beoordeeld. Nu kan ik daar om lachen. Maar het heeft wel twintig jaar geduurd voordat ik besepte dat het oordeel meer over de beoor-

delaar zegt dan over de kwaliteit van mijn film.”

**U stelt ook dat je anderen alleen kunt leren wat je zelf wilt leren.**

“Inderdaad. Ik schreef mijn boeken dan ook vooral voor mezelf. Ik lees er ook regelmatig in om mezelf eraan te herinneren dat ik keuzes heb en nog veel kan leren. Ik was vroeger een slechte leider en regisseur. Het was voor mij nooit goed genoeg en ik gaf weinig complimenten. In feite was ik natuurlijk zelf gewoon bang om niet goed genoeg te zijn. Veel leiders hebben drie soorten schaduwen: ik ben niet goed genoeg, alles hangt van mij af, en ik moet steeds vechten. Pas als je jezelf goed genoeg vindt, kun je anderen gaan leiden. Nu leer ik het meeste van de mensen die dicht bij mij staan, zoals mijn vrouw en kinderen. Zij zijn in mijn leven gekomen om mij iets te leren. Tolerant zijn bijvoorbeeld. Mijn vrouw heeft mij ook geleerd om niet zo hongerig te zijn wat haar liefde betreft. Zij toont haar liefde op talloze manieren, maar vaak niet zoals ik het graag wil. Ik leer en groei elke dag. Het is heel bijzonder.”

**Een van uw opmerkelijke uitspraken is dat alles er al is en dat wij ons alleen maar open hoeven stellen, moeten luisteren en dat dan iets kan ontstaan wat bijzonder is.**

“Dat gevoel heb ik wel, ja. Dat zei ik ook tegen mijn acteurs bij de >

‘Niemand kan jou kwetsen zolang je daar geen toestemming voor geeft.’

**Veelzijdig talent**

Kay Pollak werd in 1938 in het Zweedse Göteborg geboren. Hij studeerde wiskunde en statistiek en was docent op een Zweedse universiteit voordat hij fulltime als regisseur voor tv en film begon te werken.

Zijn laatste film ‘As it is in heaven’ werd voor vele prijzen genomineerd, waaronder een Oscar voor beste buitenlandse film. Zijn boeken zijn bestsellers in Zweden en zijn inmiddels in vele talen verschenen. Hij geeft cursussen voor managers uit het bedrijfsleven over leiderschap, communicatie en persoonlijke ontwikkeling. Hij is getrouwd met de Zweedse journaliste Carin Pollak en heeft vier kinderen.

Er zijn vier films van Kay Pollak verschenen:

1976 - *Elvis! Elvis!*

1980 - *Barnens ö (Children's Island)*

1986 - *Älska Mej (Love me!)*

2004 - *Så som i Himmelen (As it is in heaven)*

**NB! Later dit jaar verschijnt een Happinez Moviebox met vijf door de redactie geselecteerde films - ‘As it is in heaven’ is een van de titels.**

De boeken van Kay Pollak zijn recent ook in het Nederlands verschenen bij uitgeverij AW Bruna:

‘Leren van de mensen in je leven’, ISBN 9789022994030

‘Kiezen voor geluk. Neem de regie over je leven voor meer balans en zelfvertrouwen’, ISBN 9789022995747

Informatie (alleen in het Zweeds): [www.kaypollak.com](http://www.kaypollak.com)



opnames. De scènes zijn er allemaal al, het is aan ons om ze vorm te geven. Het leek er soms op dat je ze letterlijk uit de lucht kon plukken. Ik werk nu aan een nieuwe film en zeg de hele tijd dat de film er al is, ik moet hem alleen nog zien te maken.”

**‘As it is in heaven’ is een intense film waarin heftige emoties te zien zijn. Hoe verliepen de opnamen?**

“Het was in veel opzichten een bijzonder project. Ik had torenhoge eisen. Maar in tegenstelling tot mijn eerdere films maakte ik geen ruzie, maar zocht ik naar de kwaliteiten in plaats van naar de tekortkomingen. Ik wilde kwaliteit maken én plezier hebben. In mijn leiderschapsprogramma’s voor bedrijven en managers vertel ik ook altijd hoe ik aan mezelf begon te werken en hoe toen alle relaties en projecten veranderden. Zo had ik van iedere medewerker en acteur een foto. Ik keek er elke ochtend naar en formuleerde mijn dankbaarheid voor hun talent of goede eigenschappen. Dat duurde bijna een uur. Als ik hen daarna gedurende de dag tegenkwam, voelde ik vooral liefde. En wellicht nog belangrijker: ik was gelukkig en blij. Het was een zeer inspirerende tijd. Ook voor de groep: uit de groep van 35 medewerkers zijn vijf stellen ontstaan die nu nog bij elkaar zijn.”

**In de film zijn de vrouwen sterker dan de mannen.**

**Zij laten de mannen zien wat liefde betekent. Waarom koos u hiervoor?**

“Omdat het belangrijk is om sterke vrouwen te laten zien. Wij leven nog steeds in een samenleving waar vrouwen - of het vrouwelijke - onderdrukt worden. Ik denk dat pornografie en seksueel geweld voortkomen uit de angst van mannen voor vrouwen. Vrouwen vinden het volgens mij van nature makkelijker om lief te hebben en heilige ontmoetingen te creëren, mannen zijn aanzienlijk banger. Wij moeten steeds presteren. Waarschijnlijk denken wij door onze opleiding en socialisatie dat het tonen van gevoelens betekent dat je zwak bent. En dus onderdrukken wij tranen en laten we niet zien hoe kwetsbaar of angstig wij zijn.”

**Wat wilt u mensen meegeven met uw films en boeken?**

Lange stilte: “De enige tijd die ertoe doet, is nu. Dit moment. Het is belangrijk om in het moment aanwezig te zijn. Om elk moment zo veel mogelijk te beleven en er het beste van te maken. Dan maken wij optimaal gebruik van het prachtige geschenk dat het leven is.” 🌱

TEKST DOMINIQUE HAIJTEMA FOTOGRAFIE JULIANA WIKLUND

Neem nu een abonnement op Happinez en ontvang het boek ‘Kiezen voor geluk’ van Kay Pollak als welkomstgeschenk. Zie pagina 75.

‘Vrouwen vinden het volgens mij van nature makkelijker om lief te hebben en heilige ontmoetingen te creëren, mannen zijn aanzienlijk banger.’