

‘Hartstocht betekent voor mij dat het tocht in mijn hart; als mijn hart open staat en goed doorwaait. De middeleeuwse mysticus Rumi zei: Hartstocht is voor de dwazen. Wees een dwaas!’

Marcel

Waarom doen mensen waar ze geen zin in hebben? Hoezo kijken we naar anderen, maar zien deze niet? Wat is echt en zinvol? Deze vragen houden Marcel Derkse (54) al zijn leven lang bezig. En terwijl hij deze levensvragen onderzoekt, gaat hij in dialoog met iedereen die dat wenst. Naast het geven van lezingen of seminars, schrijft hij toegankelijke boeken over onderwerpen als transformatie en vrijheid. Hij houdt de dialogen of leergesprekken vaak op landgoed De Voorde in Zwolle, waar sinds een paar jaar de ‘Pulsarschool voor Verandering’ is gehuisvest.

Derkse leefde vroeger een tijd lang in een klooster in een poging om een Franciscaanse monnik te worden, om zich toe te wijden aan waar het werkelijk over gaat in het leven, ‘doordringen tot de kern van wie je werkelijk bent’. Als kind voelde hij veel pijn en eenzaamheid. ‘Ik was teruggetrokken, bijna autistisch.’ Hij begreep niet veel van de omgang tussen volwassenen, dat praten en niets zeggen. Of elkaar tegenkomen, maar niet werkelijk ontmoeten. Hij zag veel moeilijke, ongelukkige relaties en frustraties. ‘Ik kon en kan niet tegen onechtheid. Ik begreep er niets van dat mensen dingen deden waar ze niet blij van werden. Het was alsof ik per abuis op de verkeerde planeet terecht was gekomen,’ zegt hij hierover. In een Franciscaans klooster in de buurt van zijn ouderlijk huis voelde hij zich wel begrepen en gerespecteerd door de monniken. Daar mocht hij alle vragen stellen die hij maar wilde. Zijn vader was niet blij met de wijze waarop Marcel probeerde buitenshuis naar antwoorden te zoeken en diens hevige verzet zich te conformeren. ‘Hij zei: Jij ook altijd met je ziekelijke vrijheidsgevoel.’ Zijn eerste bijzondere ervaring had Marcel Derkse op achtjarige leeftijd.

Thuis was er weer eens veel spanning en angst, daarom vluchtte hij het huis uit. Daar kwam hij in een bos bij een klein Mariakapelletje terecht waar hij op zijn knieën viel en om hulp vroeg. ‘En plotseling was er rust en vrede. Het was goed. Ik zag zoveel schoonheid die veel verder ging dan het alledaagse gedrag.’

Het maakte hem niet uit wat hij ging worden, hij voelde geen enkele behoefte om carrière te maken. Het enige wat hem interesseerde was de zoektocht naar echtheid. Gevraagd naar zijn professe, antwoordde de man met felblauwe ogen graag opgewekt: ‘levensartiest’, ‘bruggenbouwer’ of ‘vrijheidsstrijder’. Meer officieel is hij vooral leraar. Hij werkte jarenlang in de gezondheidszorg voordat hij verschillende organisaties oprichtte waarin werd gezocht naar manieren om respectvol onderwijs en gezondheidszorg te geven. Samen met een aantal andere deskundigen is hij inmiddels 18 jaar bezig met het begeleiden van mensen die diepgaand zijn vastgelopen.



Ken je de uitdrukking: je geeft het beste les in hetgeen je zelf nodig moet leren?

‘Jazeker. Voor mij is dat verbinding. Verbinding maken met situaties en mensen. Ik vind het lastig om de afstand te overbruggen. Ik ben van nature ongeduldig en wil dingen graag snel realiseren. Je verlangt altijd naar iets wat er niet is, en als het er is, verlangen we weer naar iets anders. Het leven is lijden en dat moeten we aanvaarden, niet altijd krampachtig proberen de angst voor pijn of verdriet uit de weg gaan. Er zit veel onderschatte energie in ons verzet tegen wat nu is. Deze energie belast ons hart, letterlijk en figuurlijk. Het brandt onze hartstocht op. Hartstocht is een

natuurlijk altijd aanwezige en werkzame stroom in ons leven.’

Hoe kunnen we bij onze hartstocht komen?

‘Het is niet de vraag hoe we het opwekken, maar hoe we het ruimte durven geven. Je zult remmingen die je in de loop van je leven hebt aangenomen, moeten leren herkennen en vervolgens loslaten. Ik denk dan aan onjuiste zelfbeelden, moraal, concepten over wat hoort en niet hoort of angst en teleurstelling over de reactie van je omgeving als je jezelf durft te laten zien in je hartstocht. Bewuste aanvaarding van jezelf en de situatie die op dit moment in jouw leven is, brengt je dicht bij autonomie, bij de waardigheid die nodig is om de ruimte te openen voor wat je werkelijk verlangt, wenst, waar je behoefte aan hebt. Durf jezelf te vragen: wat verlang ik werkelijk? Wat is mijn behoefte? De meeste mensen die ik tegenkom hebben weinig verbinding met hun eigen verlangens,

Derkse

De muts

‘Ik was eens op reis in Turkije. Ergens in Istanbul zat ik samen met een gezelschap van vrienden in een bus op iemand te wachten. De chauffeur was een Naqshbandi Sheikh.

Een van ons ziet iemand lopen met een prachtige bontmuts. Hij zegt gedachteloos: ‘Wow, zo’n muts zou ik willen hebben.’ De chauffeur springt uit het busje en rent achter de man aan die de bontmuts draagt. Wij zijn verbijsterd en degene die de opmerking maakt weet

van gène niet waar hij moet kijken. Wij zien de chauffeur vervolgens druk gebaren en onderhandelen. De chauffeur wijst naar het busje en de man in kwestie kijkt, lacht en zwaait hartelijk naar ons. Wij zwaaien wat ongemakkelijk terug. Dan neemt de man het verlangde voorwerp van zijn hoofd en geeft het aan de chauffeur. Deze keert terug, stapt het busje weer in, draait zich om en zegt zonder een spoor van zelfingenomenheid ‘alsjeblijft.’

Onze metgezel barst in tranen uit. Elk van ons is diep geroerd. Wij beseffen dat de gulle gever deze winterdag verder met een kaal hoofd door moet. De chauffeur vertelt dat het bedevaartgangers zijn uit Rusland op weg naar Mekka. De man heeft nauwelijks geld en reist zo eenvoudig mogelijk. Er is niets voor de muts betaald. Dat zou beledigend zijn.

Later vertellen wij de chauffeur dat je bij ons in het Westen vaker dingen zegt over iets die je graag zou willen zonder dat je vrienden daar meteen achteraan rennen om het voor je te krijgen. Dat begreep hij niet. ‘Waarom zou je iets tegen vrienden zeggen over iets

dat je graag wilt hebben en dus blijkbaar nodig hebt, als je niet wilt dat deze vrienden tot handelen overgaan? Alles wat een vriend vraagt, vraagt hij omdat hij het nodig heeft.

Alles wat hij nodig heeft zal zijn vriend trachten te verkrijgen. Altijd!’

Fragment uit ‘Zo vrij als een vlinder’, Werkboek voor transformatie.

Dit boek van Marcel Derkse is uitsluitend te bestellen via www.pulsarschool.nl Prijs € 16,-

behoeften en noden. Toch is het nodig om die te leren kennen en je eraan over te geven, al maakt dat je vaak heel kwetsbaar. Wij zijn gewend om kwetsbaarheid als een zwakte te zien, maar in werkelijkheid is een kracht.

Als je eenmaal hebt geleerd je verlangen te eerbiedigen, je behoeften en noden te erkennen, is de volgende stap er vol zelfvertrouwen richting aan te geven, ongeacht wat anderen ervan vinden. Het kan soms klein beginnen. Iemand stelde mij tijdens een lezing dezelfde vraag als jij net deed: ‘hoe kom ik bij mijn hartstocht?’ De zaal was vol en de man was duidelijk verlegen met zijn eigen vraag. Ik vroeg hem of er iets was waar hij van hield, hoe klein het ook was. ‘Nee,’ antwoordde hij eerst. ‘Is er werkelijk niets waar je van houdt, ook niet iets wat je nu niet durft te zeggen, waar je je voor schaamt?’

Toen zei de man, heftig blozend: ‘Ik houd van hondentraces, maar ik durf daar niet heen te gaan, mijn familie en vrienden zouden me uitlachen, ik vind het zelf al raar.’

‘Wel,’ heb ik hem geantwoord: ‘Ga naar de hondentraces toe, met al je liefde, en open je voor het genieten ervan. Doe het volhartig, laat alle halfslachtigheid achter je. Dit verlangen zal je brengen bij andere verlangens die je meer nabij komen, en uiteindelijk bij je verlangen om met heel je hart mens te willen zijn, voluit te leven en alle halfslachtigheid achter je te laten.’ Ik denk dat dat de manier is om bij je hartstocht te komen: laat de halfslachtigheid achter je en doe alles zo veel mogelijk volhartig. *You can only receive, what you are willing to give.*

De energie voor hartstocht komt vrij wanneer je je verzet opgeeft tegen wat is, je verlangen leert kennen, waarderen en vertrouwen. Als je je overgeeft aan de gedachte dat je je leven niet onder controle hoeft te houden. Dan gaat het als vanzelf waaien, tochten in je hart.”

Als we een baan of partner hebben waar we niet blij mee zijn, moeten we daar maar mee leren omgaan?

“Nee, er is een groot verschil tussen aanvaarden wat er is en accepteren wat er is. Accepteren betekent ermee doorgaan. Aanvaarden is, zoals de Engelsen het zo mooi zeggen, *to face it*, bereid zijn onder ogen te zien wat er is. Het is goed om rustig te kijken naar een situatie en wat het met je doet. Het heeft geen zin om je te verzetten, om te ontkennen of te bagatelliseren wat iemand of iets met je doet. Verzet is wat dat betreft een slechte meester voor verandering. Als je in de weerstand bent, weerhoud je jezelf ervan om te kunnen leren en te veranderen. Het kost te veel energie om tegen te stribbelen in plaats van mee te bewegen.”

Wat kunnen wij doen om onszelf te worden, om vrij en echt te zijn?

“Kijk maar naar jonge kinderen. Die zijn nog vrij en spontaan. Als een kind valt, huilt het meteen. Het kind verzet zich niet tegen emoties of

gedachten of gaat die uitgebreid evalueren met zichzelf en anderen. Het denkt niet: ‘ik had niet mogen vallen’ of ‘dat gebeurt mij nou altijd’. Kinderen maken ook heftig ruzie en lopen daarna net zo makkelijk gearmd met elkaar weg. Zij reageren direct en alles heeft een hoge omloopsnelheid. Zij kunnen nog heel gemakkelijk loslaten. Het wordt pas ingewikkeld als de ouders erbij komen staan en zich ermee bemoeien. Dus het beste kunnen wij volwassenen helpen om weer kind te worden. Het gaat er dan om te leren minder te denken en meer te voelen, niet meteen klaarstaan met een oordeel of evaluatie van jezelf.”

Zijn alle kinderen vrij?

“Nee, dit geldt vooral voor jonge kinderen. Op een bepaalde leeftijd neemt de controle het over van de overgave. Wij hadden een paar maanden geleden op De Voorde een zomerseminar. Normaal zijn hier niet zo veel kinderen aanwezig, maar nu was bijna de helft van de deelnemers jonger dan 18. Er was een apart programma voor hen gepland, maar een groot aantal van hen wilde met de volwassenen meedoen en deelnemen aan de leergesprekken die ik ’s ochtends geef. Hun aanwezigheid was door hun directheid een verademing. Na twee bijeenkomsten wilden zij een ontmoeting zonder volwassenen. Zij vertelden hoe moeilijk het voor hen was om zich vrij te voelen in hun vragen en gevoelens. Op school of thuis worden ze afgerekend op de vragen die zij stellen. Hier niet. Dus op een gegeven moment durfden zij echt alles te vragen: ‘waar-

om is er zoveel lijden in de wereld’, ‘hoe ga ik om met kinderen die mij niet zien zitten’ of ‘waarom zijn mensen zo slecht voor dieren?’ Allemaal hartstochtelijke vragen waar ik heel stil en ontroerd van werd. De kinderen vertelden dat zij dit soort vragen nooit durven stellen uit schaamte voor wat anderen zouden denken. Als zij doorkriegen dat anderen hetzelfde voelen, geeft dat troost en bevestiging.”

Er worden miljoenen zelfhulpboeken verkocht en toch zijn nog steeds veel mensen wanhopig. Hoe is dat mogelijk?

“Ik noem dat vaak intellectueel of spiritueel escapisme. Een mooie uitleg bevrijdt ons niet van wat gezien of aangeraakt wil worden. Iets weten, maar niet doen betekent niet weten. Alles wat wij beleven is waardevol. Te vaak wordt gesuggereerd dat je de *shit* niet door hoeft. Maar je kunt niet om je eigen leven heen. Er is nu eenmaal een schaduw- en een lichtkant, het ene kan niet zonder het andere bestaan. Onze kwetsbaarheid is de waardevolle achillespees van de mens. Wij zien niet de heilheid van zwakte, maar veroordelen onze imperfecties. Als wij proberen ons aan te passen gaat het vaak mis. Wij worden ontmoedigd door anderen en denken dat we er pas mogen zijn als we van alles hebben bereikt. Maar door die aanpassing aan anderen raak je de spontaniteit

kwijt en ben je ver verwijderd van de essentie van wie jij in wezen bent. We kiezen de baan, school of partner op basis van verwachtingen van anderen en zijn dan verbaasd dat wij niet gelukkig zijn. Kijk maar naar relaties, als de een na jaren verandert, is de ander ongerust en zegt: 'maar we hebben het toch goed samen, wat is er dan mis?' Terwijl je iemand juist beter vrij kunt laten om te ontdekken wat hij of zij mist - die onrust verdient aandacht. Mensen kunnen beter leren vertrouwen op hun gevoel. We mogen ons niet in handen geven van iemand anders. We gunnen het anderen niet om zichzelf te zijn of te worden, als we dat zelf niet zijn. Dat is bedreigend, dan krijgen we het gevoel dat wij achterblijven. Het gaat er wat mij betreft in de liefde om dat je jezelf genoeg bent, dat het goed is."

Wat doen jullie om mensen te helpen?

"Om te beginnen lees ik nooit een dossier van iemand. Het probleem met veel hulpverleners of psychologen is dat zij niet doorhebben dat zij energie krijgen van de zwakke van anderen en het daarmee in stand kunnen houden. Dat is voor psychologen die hier komen in eerste instantie een behoorlijk heftige confrontatie. De manier waarop normaal gesproken met zogenaamde patiënten wordt omgegaan is zielijk, niet de mensen zelf. Wat wij manisch-depressief noemen is vaak bevroren verlangen. Wij hebben zoveel mensen afgeschreven en moeten weer leren om hen als mensen te zien. Kijk maar naar de toon die hulpverleners aanslaan als ze zeggen: 'hoe gaat het nou met jou?' Deze betuttelende vorm van communicatie bevestigt alleen maar het beeld van slachtoffer. Als ik hoor dat mensen na een paar jaar therapie niet beter zijn, dan werkt het dus niet. Daar ben ik heel nuchter over."

Maar wat doe je dan anders?

"Ik ga een dag met ze zeilen of paardrijden, doe dus in feite waar ik zelf zin in heb. Mijn enthousiasme en hartstocht werken waarschijnlijk aantekelijk. Aan het einde van de dag vraag ik of ze een leuke dag hebben gehad. Zo simpel is het natuurlijk niet altijd. Er wordt veel met elkaar gepraat en er wordt uiteraard regelmatig gehuild, maar dan ga ik er niet bij zitten om te vragen wat er allemaal door iemand heen gaat. Er is zoveel in deze wereld om over te huilen. Van mij mag het. Dan vind ik iemand zeker geen zwakkeling. Ik geloof heilig in het zelfhelend vermogen. Er is veel genade, we zitten het alleen in de weg. Het is zoals een van mijn leermeesters, de Rotterdamse zakenvrouw, therapeute en boeddhist Nel in't Veld, zei: 'Vertrouw het proces!' Er komen soms psychiaters naar ons centrum om met eigen ogen te aanschouwen hoe het mogelijk is dat mensen die schizofreen of manisch-depressief zijn verklaard binnen enkele weken weer 'normaal' zijn. Volgens de standaard protocollen is dat onmogelijk, maar het kan."

Jij werkte ook in gevangenissen. Heb je dan zelf nooit last van oordelen over anderen?

"Natuurlijk is het lastig om goed met iedereen om te gaan. Zo werd ik bijvoorbeeld gevraagd om in gevangenissen zedendelinquenten te ontmoeten. Dat was voor mij geen gemakkelijke opgave. In mijn familie kwam seksueel misbruik voor, dus had ik veel oordelen en angst. In eerste instantie durfde ik niet te gaan. Het vroeg enige maanden aan innerlijke voorbereiding voor ik mij vrij voelde om openhartig bij en met hen te zijn en voordat ik voldoende mededogen voelde. In de gevangenis moest ik vervolgens letterlijk zeven poorten door. Bij elke deur bad ik om hulp om hen te kunnen ontmoeten. Mededogen is trouwens voor mij een duidelijk kenmerk van hartstocht."

Wat betekent hartstocht voor jou persoonlijk nog meer?

"Als het in mijn tocht, als het open staat en goed doorwaait. Ik noem het ook het heilige vuur. De vermaarde middeleeuwse mysticus Rumi zei: 'Hartstocht is voor de dwazen. Wees een dwaas!' Ik vraag mensen vaak wat zij willen zeggen op de laatste dag van hun leven. Die dag komt zeker. En ik zou graag willen dat ik dan kan zeggen: ik heb liefgehad, het was niet makkelijk, en het was goed. Kijk bijvoorbeeld ook eens naar hoe je elke dag opstaat: de meeste mensen worden wakker en denken aan wat ze allemaal moeten doen. Wij creëren de toekomst op basis van het

verleden, maar creëren daarmee louter herhaling. Het is veilig, maar niet levendig. Mensen staan heel vaak niet 'aan', maar 'uit', doen alles op de automatische piloot. Bedenk ook even waar je warm van wordt en waar je verschrikkelijk veel van houdt. Die vraag kan pijn doen omdat het soms schuldgevoelens oplevert. Wij hebben last van collectief calvinisme en vinden blijkbaar niet dat wij recht hebben op geluk. Het is veel makkelijker om ongelukkig te zijn. Die kleine ruimte die wij creëren is lekker overzichtelijk. Wij zetten onszelf gevangen omdat de angst voor het onbekende vaak groter is dan het verlangen om vrij en gelukkig te zijn."

Hoe kun je hartstocht in het dagelijkse leven in de praktijk brengen?

"Bij iedere ontmoeting stel ik me voor dat dit de laatste mens is die ik zie of spreek. Ook als ik in mijn werk iemand tegenkom, zijn we in eerste instantie twee mensen, niet twee beroepen. Ik verzoek bij een lezing ook van tevoren om er helemaal te zijn, om dingen te laten gebeuren en mensen werkelijk te zien. In de supermarkt probeer ik bijvoorbeeld de naam van de caissière te onthouden en dus bewust te zijn bij alles wat ik doe. Dan wordt zelfs de supermarkt een avontuurgebied. Waarom zou ik een caissière minder lief hebben dan mijn geliefde? Liefde is

liefde! Natuurlijk uit ik die liefde anders, bij liefde hoort ook een overeenstemmende maat om haar te uiten. Maar het gaat erom of ik andere mensen werkelijk kan zien, in liefde."

Kan iedereen hartstocht voelen?

"Ja. Het gaat er om jezelf de moeite waard te vinden. Ben je schepsel of scheppend? Conformereren smooit de hartstocht, maar het zit in iedereen. Het is net als met de criminelen waarover wij eerder spraken. Daar zitten veel ontroerende verhalen en zeker ook hartstocht en onschuld."

Je schrijft in je boeken dat we in een mannelijk decor leven. Wat bedoel je daarmee?

"Veel mensen overleven, in plaats van leven. Wij zijn onzeker en verzamelen daarom een heleboel zogenaamde zekerheden om ons heen. De vorm wordt belangrijker dan de inhoud, de regel belangrijker dan de betekenis etc. Onze vrouwelijke kanten, zoals ontvangen, kwetsbaarheid of intuïtie, tonen we minder. Daarom branden veel mensen op, omdat zij dingen doen die zij niet zijn, die niet van binnenuit komen. Dat kost teveel energie. Het zou beter zijn om op een goede manier van anderen afhankelijk te zijn, om vrij en hartstochtelijk te leven en ook af en toe dingen te verknallen."

De Pulsarvisie

Marcel Derkse volgde de HBO-studie Maatschappelijk Werk. Zijn zoektocht naar de essentie van leven en lijden, ziekte en gezondheid bracht hem van jongs af bij verschillende leraren en tradities en uiteindelijk bij de mystieke soefi-orde van de Mevlevi-derwisjen. Daar is hij in 2001 geïnitieerd als *sjeik*, leraar.

Derkse ziet zichzelf vooral als een bruggenbouwer tussen spiritualiteit en realiteit, geest en vorm. Door de jaren heen heeft hij, samen met anderen, de Pulsarvisie en -methode ontwikkeld, een kruisbestuiving tussen zijn beroep als hulpverlener en de mystieke weg. Daaruit zijn verschillende organisaties voortgekomen: het centrum voor Gezond Leven in Rotterdam (1981), stichting Tara, centrum voor spiritualiteit en ontmoeting, in Rotterdam (1984), begeleidingshuis de Hoeve in Cothen (1988), de Voorde in Steijl (1991) en Laag Zuthem (2000) en vervolgens de Pulsar School voor Verandering, ook in Laag Zuthem (vanaf 2007). Het zijn alle organisaties die in brede maatschappelijke kring als baanbrekend worden gezien en geaccepteerd. Het Pulsar Gilde is de mystieke school waaraan hij leiding geeft.

Voor meer informatie, publicaties en seminars: www.pulsarschool.nl

TEKST DOMINIQUE HAJTEMA FOTOGRAFIE RUUD POS

'We gunnen het anderen niet om zichzelf te zijn of te worden, als we dat zelf niet zijn.'

'Respect - wat 'opnieuw zien' betekent - is de poort naar verwondering, schoonheid en liefde. Wij zien de wereld zoals wij onszelf zien.'

Lezersaanbieding

Op 24 november wordt er speciaal voor Happinez lezers een inspiratiedag gehouden rond het thema 'Hartstocht'. In het ochtendprogramma geeft Marcel Derkse een lezing over dit thema, waarbij veel ruimte is voor interactie met het publiek. Kijk voor meer informatie op pagina 179.