

‘Elk verhaal telt’

IN GESPREK MET MICHAËL DERKSE

Kees FABER en Maartje DE VRIES

Op een regenachtige novemberdag treffen wij Michaël Derkse in een Alkmaars koffiehuis. Derkse is de grondlegger van de Pulsar Visie en (meer recent) de Audicratie, en – zo lezen we op zijn website – ‘brengt zijn jarenlange ervaring van zijn turbulente persoonlijke levenspad, zijn enorme bevoegdheid om met mensen onderweg te zijn en zijn expertise op het gebied van duurzame verandering samen in zijn trainingen’.

Voor ons zit een op het oog fysiek kwetsbare man. Hij is mager en krijgt extra lucht via een slangetje dat naar een zuurstoffles in een rolkoffertje voert. Tijdens het spreken moet Derkse af en toe op adem komen. Hij vertelt dat hij net zes weken in het ziekenhuis heeft gelegen, vanwege een ziekte die hart en longen aantast. Maar ondanks deze tegenslagen stralen ogen en geest levenslust uit en vertelt hij ons met passie over zijn visie op de mens, onze maatschappij en de wereld. Hij vertelt ons zijn verhaal.

GELEIDER ‘Het draait bij mij om het overbruggen van de afstand tussen hoe we leven en de kern van wie we in wezen zijn. Ik ben daarbij meer een *geleidingskundige* dan een *begeleidingskundige*. Een geleider kijkt, *nóg* meer dan een begeleider, naar wat er ontstaat, naar wat er in dat moment echt gekend wil worden. Ik voel me vooral visionair en inspirator en tevens “bewaarder van de sfeer”. Het gaat erom een sfeer te creëren die vrij is, die mensen ruimte geeft om naar buiten te komen, waarin ze zich veilig weten – vaak veel veiliger dan ze ooit vermoed hebben. Mensen zijn dan verrast door wat ze zelf vertellen.

De Pulsar Visie is geleidelijk, in stapjes, ont-

Drs. C.J. Faber is coach, (leer)supervisor en docent begeleidingskunde bij de Hanzehogeschool Groningen en redactielid van dit tijdschrift. E-mail: c.j.faber@ziggo.nl
Drs. M.E. de Vries is hrd-adviseur bij de Hanzehogeschool Groningen, coach en hoofdredacteur van dit tijdschrift.

staan. De visie is organisch verbonden met mijn levensverhaal. Het is allemaal begonnen doordat ik ben opgegroeid met veel onveiligheid en agressie van mijn vader. Ik leefde dagelijks met angst. In zo’n situatie zijn de nachten fijn. Als ik in bed lag, met een kussen tegen me aan, was het veilig. Maar ’s ochtends moest ik weer oppassen.

Als jong kind nam ik heel veel waar en maakte ik aantekeningen van de dingen die ik om me heen zag en van wat er in mij gebeurde. Ik nam ook het onvermogen van mijn ouders waar – echt onvermogen. Ze waren niet slecht, maar mijn vader deed wel slechte dingen. Mijn moeder was niet in staat het moederschap op zich te nemen en mij te beschermen, daar was ze te angstig voor.

Op een gegeven moment kreeg ik in de gaten dat er iets niet klopte. Dat was een schok: ontdekken dat de meeste mensen geen echt contact met elkaar hebben en dat veel van wat er in de wereld gebeurt onecht is.

Mijn jeugd was dus niet gemakkelijk, maar ze heeft me ook veel gebracht. Als zeventjarige stond ik een keer voor de spiegel en zag mezelf “in de diepte”: ik keek door mijn gezicht heen, *dóór* mijn ogen, en zag alle mensen – het universum, als het ware. Dat was een verademing. Het was onwaarschijnlijk mooi, een besef van: “Zo zit het!” Ik zag dat mijn wereld en de grote wereld in elkaar overliepen, dat ze bij elkaar hoorden.

Vaak zat ik op het dak van ons huis, tussen allerlei antennes. Dat was mijn thuis. Ik keek dan naar de sterren en dacht: “Wauw, eindeloos.” En: “Als *dát* eindeloos is, dan ben ik ook eindeloos en zijn alle mensen dat. En als het daar eindeloos is, is het in mij ook eindeloos. Het is één verhaal.” Begrijpen deed ik het niet, maar ik wist dat het waar was.

In de derde klas van de middelbare school deed zich een incident voor, dat mij zeer ge-

holpen heeft. Ik werd op school behoorlijk gepest. Toen ik een keer in het lokaal naar achteren liep, werd ik pootje gehaakt door de ergste pestkop, de klassenvertegenwoordiger, de grote bek van de school. Toen knapte er iets in mij. Ik liep terug en sloeg hem een bloedneus, hij brak in de worsteling ook een arm. Twee leerkrachten moesten mij van hem af halen. Maar tot mijn verbazing kreeg ik geen straf. De schooldirecteur deed de deur achter me dicht en sprak de gevleugelde woorden: “Zo, dat werd tijd.” Een bevrijding! En een kantelpunt. Er kwam een enorm gevoel van waardigheid in mij vrij. Ik beseftte dat ik in deze wereld veiligheid en een eigen “zijn” kon creëren.

Niet veel later werd ik *zélf* klassenvertegenwoordiger en hielp ik vanuit die positie andere leerlingen. Zo rond mijn vijftiende wist ik dus al wat me te doen stond: mensen helpen een brug te slaan tussen wie ze echt zijn en “wie ze doen dat ze zijn”. Of, beter gezegd: ik ontdekte dat die twee mogen samenvallen. Want juist die scheiding zorgt voor veel schade in de wereld.’

VERANDEREN ‘Na de middelbare school ging ik hbo maatschappelijk werk doen en liep tevens allerlei stages. Ik was gefascineerd door verandering en ik wilde onderzoeken hoe dat werkt. Ik zag bij mensen vaak veel inzet voor verandering, maar ook terugvallen in hetzelfde, oude patroon en uiteindelijk moedeloosheid. Ik kwam erachter dat verandering heel anders in elkaar zit: dat gebeurt niet vanuit wilskracht of gedragscorrectie. Verandering is juist een natuurlijk proces: het wil ontstaan, alleen zitten we het zelf vaak in de weg. Wie we echt zijn, wil namelijk ook geleefd worden, dat moet naar buiten. Je kunt jezelf niet eindeloos negeren of aanpassen, vroeg of laat stik je er dan in.

We zijn gewend om iets te veranderen vanuit verzet, uit iets dat we afkeuren. Maar zo werkt het dus niet. Want dan ligt onze aandacht nog steeds bij iets waar we vanaf willen en niet bij iets waar we naartoe willen. Het begint bij de moed om onder ogen te zien wat er nu is – hoe pijnlijk ook. En zo ontstaat ruimte voor de verandering die wil ontstaan in jouw leven.

Op dit proces ben ik gaan vertrouwen. Het is namelijk onderdeel van het verhaal van ieder van ons. Ik raakte gefascineerd door het verhaal van elk mens. Elk mens is een verhaal en is daarin volstrekt uniek; dat ontroert me. Ik vind ook niet dat er goede en slechte mensen zijn. Wel kunnen we midden in de kern van ons verhaal staan, en er toch ver van verwijderd zijn. Dan zijn we de verbinding kwijt met onze ziel en raken we verstrikt in onze persoonlijkheid.'

ZEVENSTAPPENMODEL 'Tijdens mijn opleiding zocht ik een leraar in gestalt en kwam zo bij Nel in 't Veld, oprichter van de School voor Gestalt. Ik volgde een persoonlijk trainingstraject bij haar, begon zelf groepen te begeleiden en deed tevens onderzoek naar het wezen van veranderen. Ik observeerde bijvoorbeeld hoe kinderen met een verandering omgaan: ze doorlopen een logisch en heel natuurlijk proces. Ik vroeg me daarbij af of er iets van een wetmatigheid, een ordening zou kunnen zijn, een "transformatie". Ik wist zeker dat er meer aan de hand was dan eenvoudigweg pech of geluk. Geleidelijk begon ik de stappen te zien die kinderen zetten. Deze observaties vormden het startpunt van mijn zevenstappenmodel: aanvaarden, verlangen, hoop, vertrouwen, overgave, liefde en wil. In de soefimystiek worden dit ook wel de stappen van de Latifa genoemd. De eerste stap is aanvaarding en dat is meteen

een heel moeilijke. Als mensen zich namelijk gaan inhouden wat betreft aanvaarden, komen ze terecht in een soort passiviteit. Maar het gaat erom dat je ruimte maakt voor je gevoel, ruimte die ervoor zorgt dat je niet naar beneden getrokken wordt.

Kinderen doen dat op een heel natuurlijke manier: ze zetten een keel op als het misgaat, slaan terug en schudden het zand van zich af. En dan is het klaar, dan komt het bij het eigen verlangen, bijvoorbeeld naar troost. Even kijken naar een leerkracht in de buurt die zegt: "Het is oké!" Vervolgens gaat het kind weer richting zoeken, bedenkt waar het ook alweer mee bezig was. Dat kun je "hoop" noemen. Dan zie je een soort zucht, waarmee de vervelende ervaring wordt losgelaten.

Bij volwassenen ziet het er vaak anders uit, omdat het proces nogal eens stukt, meteen bij het aanvaarden. De afwijzing, het verzet en de mening zijn zo groot, dat de natuurlijke stroom van de verandering tot staan gebracht wordt. Men komt niet meer bij zijn behoeften of verlangens. Het wordt dan vaak een aan jezelf opgelegde verandering: "Ik wil dit nu echt voor elkaar krijgen. Het moet afgelopen zijn."

LICHT 'Ik ging vervolgens aan het werk in de gezondheidszorg, als stafmedewerker van een organisatie in gezinsverzorging en wijkverpleging. Ik beoordeelde hoeveel hulp mensen nodig hadden. En als ik bij deze (vaak chronisch zieke) mensen thuiskwam, merkte ik dat ze graag hun verhaal wilden vertellen. Ik was oprecht geïnteresseerd en richtte me dan niet zozeer op het probleem, maar op de mens erachter.

Op een gegeven moment kregen collega's daar belangstelling voor. Ik bedacht oefeningen om vanuit "licht" naar een probleem te kijken. Als je vanuit oordeel kijkt naar iets

wat al pijn doet, wordt de schaduw alleen maar groter. Dat is eigenlijk de eerste echte wetmatigheid die ik ontdekte, en waar ik instrumenten voor ontwikkelde. Een mooi inzicht, maar het werkte niet in die organisatie. Daarom nam ik ontslag.

Ik denk dat er angst speelde, angst dat het uit de hand zou lopen. Uiteindelijk zijn we immers vaak ook bang voor verandering. We groeien heel erg op met controle en dat wordt steeds erger. Het lijkt of we met deze samenleving in een trein zitten die steeds sneller de verkeerde kant op rijdt. En wat we duurzame verandering en transformatie noemen, is doorgaans niet meer dan het vervangen van het behang in die trein.

Dat is een pessimistisch beeld, maar ik ben ook een hoopvol mens, want er zijn ook andere ontwikkelingen. Ik zie steeds meer mensen naar voren komen met prachtige initiatieven die losbreken uit het systeem. Of die dingen creëren die staan voor een totaal nieuwe manier van denken en samenleven.'

CENTRUM VOOR GEZOND LEVEN 'Ik deed in die tijd een interview met Radio Rijnmond over volwasseneneducatie, naar aanleiding van iets dat ik daarover geschreven had. Ik stelde dat die volwasseneneducatie te onvolwassen was, omdat zij niet gericht was op autonomie. Ze bood mensen kennis, en die hadden ze op school al genoeg opgedaan. Daardoor waren er steeds minder belangstellenden. De presentator vroeg: 'Zie jij nog een plek voor volkshogescholen?' (In die tijd werden alle subsidies aan volkshogescholen ingetrokken.) Ik antwoordde: 'Jazeker. Maar dan moet je mensen niet allerlei schoolse dingen en kunstingen aanbieden die geen verbinding hebben met wie ze zijn en met wat ze meemaken.'

Ik zag een opleiding voor me, met leraren die

met mensen op stap gaan in hun leven, in zichzelf. Het ging me erom de eigen ervaringen van mensen als uitgangspunt te nemen. Mensen ontdekten dat ze meer wisten dan ze dachten, en zo konden ze de kennis ook echt doorleven. Let wel: ik wilde niet een soort spiritueel centrum, maar een "centrum voor gezond leven".

Dat heb ik geweten! Ik werd door de UNESCO benaderd met de vraag: "Als je alle middelen zou krijgen om met zo'n centrum te beginnen, zou je het dan doen?" Ja, dus! Enkele dagen later werd ik gebeld door de wethouder van Rotterdam en kreeg ik de ruimte om in die stad bij de volksuniversiteit te beginnen. Ik kreeg budget om achttien locaties aan te nemen en had een prachtig locatie aan de Westzeedijk. Het was echter moeilijk om de juiste docenten te vinden; vakmensen die "in hun verhaal zitten", die aanwezig zijn en verbinding maken. Ik heb ruim 150 mensen gezien, voordat ik de staf rond had.

Ik gaf daar ook les en was bezig met combinaties van beweging en natuur. Ik ging veel naar buiten, voerde allerlei gesprekken en deed voortdurend oefeningen. Die ontstonden ter plekke en legde ik vervolgens schriftelijk vast. Ik had geen vast programma, elke avond was anders. Het was altijd spannend.'

PULSAR ACADEMIE 'Daarna ging ik aan de slag met mensen die echt vast zaten. Mensen die diep in de ellende zaten, niet meer functioneerden, op straat leefden, niet meer mee konden – psychiatrische gevallen. We ontvingen steeds twaalf van hen op een boerderij, aanvankelijk voor weekprogramma's en later voor veertigdagenprogramma's. Dat ging zo goed dat de Universiteit Leiden geïnteresseerd raakte: "Wat doe jij met mensen?"

Daar was echter geen vastomlijnd plan voor, ik ging aan de slag met wat zich voordeed. Het ene moment vroeg ik: 'Goh, zullen we naar buiten gaan?' Dan gingen we naar de boomgaard om appels te plukken, in de tuin te werken, te schilderen of te praten. Soms werd iemand opeens knettergek. Op zulke momenten gebeurde er met iedereen wat, want je bent samen. Als iemand lijdt, hoef je niet mee te lijden, maar je bent er wel bij. Het draait daarbij om de atmosfeer: 80 procent van wat er gecommuniceerd wordt, gaat zonder woorden. Als iemand begint te delen, gaan anderen ook open; het is een diep verlangen van elk mens. Dat vind ik zo ontroerend, dat dit verlangen er is en het ijs kan laten smelten. En zo'n sfeer kun je in een ruimte creëren.

Er kwamen op een gegeven moment vragen van begeleiders, artsen en personeelswerkers naar wat er op die boerderij precies gebeurde. Dit leidde ertoe dat op vrijdagmiddag de patiënten naar huis gingen en de professionals binnenkwamen, om gedurende het weekend meer over onze werkwijze te weten te komen. Daaruit ontstond toen de Pulsar Academie.

Ondertussen volgde de Universiteit Leiden dit proces en er zijn in die tijd mensen op afgestudeerd. Ik was zelf toen niet zo bezig met waarom mijn aanpak werkt of niet, vanuit de gedachte: het werkt omdat het werkt. Later ging ik wel op zoek naar wetmatigheden die je kunt overbrengen aan anderen. Het is iets wat we allemaal kunnen leren. Als je dat wilt, want het vraagt wel lef. Lef in de zin van: durf je dingen te laten ontstaan? Je kunt dan namelijk ook zelf geraakt worden. Daarbij draait het om gelijkwaardigheid. Maar een professionele relatie is geen relatie. Ik kan mij alleen verbinden met de mens tegenover mij, vanuit de mens die ik zelf echt

ben. Daarin is ook juist jouw eigen verhaal wezenlijk.

Door schade en schande heb ik geleerd: zorg ervoor dat je niet gefixeerd raakt op je rol, want dat trekt je omlaag. Zorg dat je jezelf vanuit autonomie in waarde ziet en nodig van daaruit anderen in de ruimte uit. Dát is de betekenis voor geleiders, supervisors en coaches – juist in deze tijd. Want het gaat ontzettend hard mis; heel veel mensen zijn in paniek. We kunnen dit systeem niet meer handhaven. De kwaliteit van leven staat onder druk. Ik voel die verwarring.

Het is belangrijk dat er mensen zijn die goed verbonden zijn en die anderen kunnen helpen om voldoende autonomie te ontwikkelen en zichzelf te zien in hun waardigheid, ook al zet de wereld die waardigheid voortdurend onder druk. Mensen in hun waardigheid laten groeien, dat is een belangrijke rol van de geleidingskundige. Daar zit ook mijn hoop, want ik zie steeds meer mensen die vrijer worden.

Vrijheid is ook liefde. En liefde echt aangaan, is misschien wel de moeilijkste en ook de meest bevrijdende ervaring in een leven. Ik ben zelf gehavend geraakt onderweg, maar het is het me waard geweest om te ontdekken wat liefde is, en er zelf deel van te mogen zijn. Liefde is een enorme kracht. Iets kunnen omhelzen – ook als het lelijk is. Vanuit een besef van de kostbaarheid van ons eigen verhaal, anderen kunnen bemoedigen om hún verhaal echt te leven, vanuit wie ze zijn.

Boven de deur van de stafkamer stond ooit: "Wie er zonder kleerscheuren vanaf wil komen, moet hier niet zijn." Blijf dus zelf onderweg en blijf leerling. Durf zelf ook geraakt te worden, dan kan er écht iets ontstaan. Elk mens kan de laatste mens zijn die je ziet. Elk verhaal telt!

