

Verlichting zit in de overgave  
en overgave in de ontspanning

© 2020 Cocky Ruitenberg

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Omslagontwerp:

Maaïke Dogan, Anna-Maria Carbonaro en Cocky Ruitenberg

ISBN: 9789464181074

Dit boek is ook verschenen als  
e-book:

[www.claaz.nl](http://www.claaz.nl)



# **HET PODIUM**

## **DE THEORIE**

**SPOTLICHT OP DE ROLLEN IN JE LEVEN**

**COCKY RUITENBERG**



***Voor Gerard***



**“In the beginning we all  
depend on attention and  
affection of our mother or  
other caring people. Without  
loving care we can not survive,  
without loving action we miss  
the meaning of life.”**

## **Tina Turner**

Part of her Spiritual Message van de cd 'Love Within' Beyond

(In het begin zijn we allemaal  
afhankelijk van aandacht en  
affectie van onze moeder of  
andere zorgzame mensen. Zonder  
liefde en zorg kunnen we niet overleven,  
zonder liefdevolle actie missen we  
de bedoeling van het leven.)





## **De Aankondiging**

Shakespeare zei het al: “All the world’s a stage, and all the men and women merely players...”

*(“De hele wereld is een toneel en alle mannen en vrouwen slechts spelers.”)*

Hersenen van mensen hebben het nodig om het leven te ordenen. Er moet een soort geordende logica zijn anders raken de hersenen van velen in de war en in paniek. Een manier om het leven te ordenen is aan de hand van verhalen en metaforen.

In dit boek leg ik aan de hand van een metafoor uit hoe je sommige gedachtepatronen, emoties en gedragingen ontwikkeld kunt hebben en hoe je er van af zou kunnen komen wanneer ze je in de weg zitten.

De metafoor die ik gebruik is die van een toneelstuk op een podium. Wij spelen allemaal verschillende rollen in verschillende toneelstukken op verschillende podiums. Ik hou zelf van podiums. Eigenlijk wilde ik vroeger actrice worden, maar inmiddels heb ik geleerd dat we allemaal al acteurs zijn in onze eigen toneelstukken.

Het gaat er mij dan ook niet om dat iedereen ineens stopt met acteren, of dat iedereen uit zijn of haar rollen stapt, maar soms zit een rol je in de weg en dan is het fijn wanneer je van dat podium af kunt stappen.

Met dit boek wil ik een andere manier van kijken laten zien, die mensen soms kan helpen om met een zachtere blik naar

zichzelf en anderen te kijken. Dat geeft ruimte en vrijheid en de mogelijkheid om bepaalde rollen achter je te laten.

Dus: “Komt dat zien!”

## Proloog

In mijn werk met huiselijk geweld problematiek gaat het vrijwel altijd over onderliggende problematiek en patronen. Door het werken met mensen die deel uitmaken van een gezin waarin huiselijk geweld speelt, kwam ik er achter dat het voor mensen zelf vaak niet te begrijpen is waarom zij bijvoorbeeld bij een mishandelende partner blijven, of waarom zij zelf iemand mishandelen van wie ze ook houden. Mensen zijn zich meestal niet bewust van de onderliggende patronen, die daaraan ten grondslag liggen of vinden het lastig om daarover te praten.

Het roept allerlei emoties op en om die te kalmeren zoeken mensen houvast in verklaringen. Die verklaringen worden meestal gevonden in gedrag, gebeurtenissen en schuldvragen.

“Het komt doordat hij te veel drinkt, of omdat zij het bloed onder je nagels vandaan haalt, of het komt doordat hij dat thuis geleerd heeft, of omdat zij nu eenmaal van die domme dingen kan zeggen.”

Het gaat in dergelijke voorbeelden echter over aanleidingen en triggers en niet zozeer over de onderliggende oorzaken. De ervaring heeft echter geleerd dat het oplossen van die triggers er niet voor zorgt dat het problematische patroon wordt opgelost. Wanneer huiselijk geweld bijvoorbeeld wordt veroorzaakt door de spanning van schulden en die schulden worden opgelost, dan blijft het huiselijk geweld toch vaak doorgaan.

Dit geldt niet alleen voor huiselijk geweld. Veel steeds terugkerende problemen in het leven hebben over het

algemeen te maken met onderliggende patronen. Dat kan gaan over destructieve relaties, maar ook over waarom je nooit iets afmaakt, of waarom je altijd met anderen bezig bent en niet voor jezelf op komt, of waarom je nog steeds in de schulden komt terwijl je inmiddels een veel beter salaris hebt.

Om de onderliggende patronen begrijpelijk en bespreekbaar te maken, gebruik ik een metafoor van een toneelstuk op een podium.

Door deze metafoor te gebruiken is het mogelijk om de complexiteit van onderliggende patronen in een perspectief te plaatsen. Zowel de persoonlijke overlevingsstrategieën als de dynamiek, die in relaties of in gezinnen aanwezig is, worden met behulp van de metafoor zichtbaar en begrijpelijk. Het geeft mensen de mogelijkheid om naar hun eigen plaats en rol in een dynamiek en dus in relaties te kijken. Het gaat hierbij niet alleen om liefdesrelaties, maar ook over relaties met broers en zussen, vriendschappen en bijvoorbeeld relaties met collega's en hoe je je tot hen verhoudt.

De herkenbare toneeltermen die gebruikt worden in de metafoor geven handvatten om complexe processen te bespreken. Omdat de metafoor een weergave is van systeemgericht kijken naar relaties en gezinnen, geeft het een ander perspectief dan dat men gewend is. Dit perspectief 'ontschuldigt'.

Wanneer de schuldvraag of schaamte niet meer de belangrijkste focus is, ontstaat er ruimte voor allerlei processen zoals rouw, heling, acceptatie etc. en daardoor voor verandering.



# Inhoud

De Aankondiging	9
Proloog	11
De Kaartjes	19
Het programmaboekje	26
<b>Akte 1. De Metafoor</b>	<b>27</b>
<i>I. De metafoor</i>	27
Het toneelstuk	27
The show must go on	30
De rolverdeling	33
Typetjes	35
Hoofdrollen, bijrollen en figuranten	40
De bezetting	43
Audities	45
Kindsterren	47
Het Publiek	51
Het script en het plot	54
Synopsis	58
<i>II. Het podium verlaten</i>	60
Redenen om van het podium af te stappen	60
Een horrorshow	61
Vrijheid	61

Wensen, dromen en verlangens, 'vrije tijd'	62
Innerlijk conflict	63
Beperking van een rol	64
Talent	66
Wanneer je uit je rol stapt	68
Je rol zien	68
Medespelers	69
Adieu	70
<b>Pauze</b>	<b>72</b>
<b>Akte 2. De Methodiek</b>	<b>74</b>
<i>I. Veiligheid (deel één)</i>	<i>78</i>
Professionele houding	78
Weet wat je doet	79
Veilige communicatie	81
<i>II. Bewust worden</i>	<i>83</i>
<i>Show 1</i>	<i>83</i>
Introductie	83
Naam van de rol	87
Het personage	88
Handelen of gedrag	89
Denken of overtuiging	90

Voelen of emoties	95
Herkenbaarheid van een rol	96
Opdrachten	98
Opdracht: Tekenen	98
Opdracht: Hobby	99
Opdracht: Observeren	99
Advies: Mediteren	101
<i>Show 2</i>	<i>103</i>
Bespreken van de opdrachten	103
Opdracht niet gedaan	104
De rol in het toneelstuk	106
Improvisatie	110
Poppetjes	113
Collage	113
Publiek	114
Opdracht: guilty pleasure	114
<i>Show 3</i>	<i>116</i>
Bespreken van de opdrachten	116
Het Toneelstuk of de dynamiek	116
Iedere keer dezelfde show	120
Doorspelen of stoppen	121
Opdracht: Stopanker	123



Opdracht: Brief aan jezelf	124
Kinderen	124
<i>Veiligheid (deel twee)</i>	127
<i>Show 4</i>	127
Bespreken van de opdrachten	127
Veiligheid	127
<i>III. Loslaten van Overtuigingen en Belading</i>	130
Zien	131
Horen	134
Erkennen	139
Timing	142
Belading	145
Neem de tijd	146
Opdracht: Goed gedaan!	147
Opdracht: Passies	147
Opdracht: 'Kinderachtig'	149
Vergeving	149
Opdracht: Vergeven	151
Jezelf vergeven	152
Spijt	154
Opdracht: Spijt	155
Trauma	156

<i>IV. Het aankijken van je onbewuste drijfveer of aangaan van je angst</i>	158
<i>Show 5</i>	158
Bespreken van de opdrachten	158
Resumé	160
Aangaan van je angst	163
Hulpmiddelen	165
Opdracht: Alles mag	165
Opdracht: Laatste stapje	166
<i>Show 6</i>	167
Bespreken van de opdrachten	167
Het podium af	167
Applaus	168
Encore	169
Opdracht: Nieuw toneelstuk	170
Niet gelukt	171
<i>Epiloog</i>	174
<i>Dankwoord</i>	176