



*Philip Troost zocht een weg weg van het hoofd*

# ‘JE LICHAAM VERTELT JE HOE HET WERKELIJK ZIT’

*Ik geloof dat ik in Gods rust mag leven, maar ik heb constant stress. Ik geloof dat ik verlost ben, maar ik voel me niet vrij.*

Hoe kan het toch dat wat we geloven vaak zo in strijd is met wat we voelen? Schrijver en theoloog Philip Troost heeft zich dit ook afgevraagd. Jarenlang geloofde hij dingen – of liever gezegd:

wilde hij dingen geloven – die hij niet voelde.

Dan wordt het geloven flink lastig. Om de kloof tussen geloof en gevoel te dichten, verdiepte hij zich in de ervaringswereld.

Daarover gaat zijn boek *Energie van de Geest*.

•

*Interview: Petra Kruijt // Fotografie: Dick Vos*

"Als er één ding is waar ik eindeloos over kan nadenken, is het hoe het leven in elkaar zit en hoe het geloof werkt", zegt Philip in zijn huiskamer in Zwolle. Hij ging tegen zijn dertigste theologie studeren en kon zijn grijze massa dus flink aan het werk zetten. "Ik las boeken tot ik erbij neerviel, wilde altijd met iedereen van gedachten wisselen, ik beet me er echt in vast. Toch vond ik niet de antwoorden waar ik zo naar verlangde. Nu ik erop terugkijk, begrijp ik waardoor dat komt: ik zat veel te veel in mijn hoofd." Vandaag de dag begrijpen de meeste mensen wat dat betekent, 'te veel in je hoofd zitten'. Maar we vinden het nog wel eng om eruit te komen.

Philip zelf kwam achttien jaar geleden, hij werkte in het studentenpastoraat, in contact met iemand die een achtergrond had als hulpverlener. Die zei tegen hem: ervaren doe je in je lijf. "Ik was toen al zo lang op zoek naar iets wat ik niet kon vinden dat ik zijn opmerking aangreep om het anders te gaan aanpakken. Ik ben een opleiding gaan doen tot therapeut en leerde hoe ik kan voelen, met mijn lijf dus. Dat heeft mijn leven veranderd. Weet je, je kunt jezelf in je hoofd van alles wijsmaken. Als je er niet te veel over doordent, kun je er nog in blijven geloven ook. Bijvoorbeeld dat van 'ik mag leven in Gods rust'. Elke keer dat je dan stress ervaart, moet je weer tegen jezelf zeggen: nee, nee, ik mag leven in Gods rust, dus nu moet ik dat gaan doen ook. Zo kun je met je hoofd aan de gang blijven. Je lichaam daarentegen vertelt je de werkelijkheid. Dat kan 's avonds niet in slaap komen en kan niet doen alsof het wel gaat."

Jezelf toestaan te luisteren naar je lichaam en onder ogen te zien dat wat je jezelf met je

hoofd wijsmaakt misschien wel helemaal niet waar is, is niet zo makkelijk. Het confronteert je namelijk met je zwakheden, je angsten en kwetsbaarheden. Allemaal dingen die je liever niet onder ogen ziet – en dat is ook een heel normale menselijke neiging, zegt Philip. "Het is eng om echt te leven. Wat we het liefst willen is controle houden over ons leven, het overzichtelijk houden. Daarom brengen we een structuur aan – dat doen we met ons hoofd – en storten we ons op dingen die afleiden van wie we werkelijk zijn. Of dat nu je werk is of het geloof, doet er niet eens zoveel toe. Het zijn allemaal manieren om niet écht te leven. En hoe gek het ook klinkt, dat is heel verleidelijk."

## 98 PROCENT VAN HET WETEN

"Ik geloof in een God die er is", zegt Philip. "Alle mooie dingen waarin je kunt geloven, zoals verlossing en overwinning, hadden voor mij geen waarde zolang ik ze niet terugzag in de werkelijkheid van mijn dagelijks leven. Het geloof is niet voor momenten in de kerk en het is al helemaal niet voor het

hiernamaals. Het is niet iets hogers, is niet weg van de werkelijkheid. Ik hoef niet op te stijgen om God te ontmoeten. God daalt af naar mij. Maar nu komt het: dan moet ik er zelf wel zijn. Dan moet ik dus echt leven, echt durven voelen, echt gaan ervaren."

Lichamelijkheid is onze bestaanswijze. Het lichaam is er niet voor niets. God heeft ons geschapen met een lichaam en dat lichaam is een net zo waardevol instrument als de geest. Philip vindt het dan ook heel gek, zeker in deze tijd waarin we een ontzettende 'bodycultuur' hebben, dat het in allerlei spirituele stromingen en meditatievormen een doel is om het lichaam te 'ontstijgen'. "Onbegrijpelijk. Wist je dat slechts pakweg 2 procent van ons weten in ons hoofd zit? De overige 98 procent komt uit je gevoel, uit je lijf. Denk er maar eens aan hoe het is als je een ruimte binnenstapt. Je voelt daar meteen iets bij. 'Wat een fijne, warme sfeer', of juist: 'er is hier iets niet prettig, ik wil hier liever niet zijn'. We vertrouwen doorgaans meer op de kennis van ons hoofd, op dingen die meetbaar en aantoonbaar zijn. Maar voor ieder argument bestaat een

tegenargument. Op ieder inzicht volgt weer een nieuw inzicht. Er is altijd meer te denken, denken, denken. Dat houdt nooit op. En dat is heel lastig, want de wens om dingen te begrijpen blijft er altijd. Je wilt houvast en je wilt antwoorden. Dan loop je alleen onherroepelijk vast, want er bestaat geen definitief eindpunt. Sinds ik dat heb geaccepteerd en meer ben gaan 'denken' met mijn lichaam – ervaren dus – ben ik veel gelukkiger geworden. Ik ben nu meer in verbinding met mezelf en daardoor kan ik me ook beter verbinden met anderen en met God."

## HET PUTDEKSEL DICHTHOUDEN

Hoe kan het dan dat zoveel mensen niet echt leven? We leven toch zeker wél? Ja, zegt Philip, maar toch zijn er veel mensen die niet ten volle als zichzelf

*'Je kunt jezelf  
in je hoofd  
van alles  
wijsmaken.  
Als je er niet  
te veel over  
doordent,  
kun je er nog  
in blijven  
geloven ook'*

leven. Daar is ook weer een logische verklaring voor. "Al heel vroeg in het leven komen we erachter dat niet alles wat we voelen en zijn, ruimte kan krijgen. Gedrag wordt bijgestuurd, soms zelfs afgekeurd. Je ontdekt langzamerhand dat je je woede, je kwetsbaarheid, je spontaniteit, van alles moet temperen. Je kunt niet overal terecht met je vragen, je verlangens en behoeften. Je gaat jezelf beschouwen als een slecht mens – of in elk geval een mens met schaduwkanten – omdat je niet alles wat je bent aan de wereld mag tonen." Het kost energie om je terechte tranen te onderdrukken, je natuurlijke spontaniteit te negeren. Je levensstroom kan niet vrijelijk stromen, maar heeft zich omgevormd tot gedachten en gevoelens waar een negatief oordeel omheen hangt. "Dat is niet zozeer een bewuste actie. Zo gaat het gewoon, wanneer je van jongs af aan manieren moet ontwikkelen om om te gaan met alles wat niet past, waar geen ruimte voor blijkt te zijn. Zo ontstaat er een deel van jou dat het daglicht niet kan verdragen en dat je dus ook op een verborgen manier bij je draagt. Je besteedt je energie aan het eronder houden van wat in je leeft, aan het dichthouden van het putdeksel zodat je ware ik er niet uit barst." Wat heftig en wat rottig ook, vooral omdat in de Bijbel staat (1 Johannes 1:5-7, NBV): *Dit is wat wij Hem hebben horen verkondigen en wat we u verkondigen: God is licht, er is in Hem geen spoor van duisternis. Als we zeggen dat we met Hem verbonden zijn terwijl we onze weg in het duister gaan, liegen we en leven we niet volgens de waarheid. Maar gaan we onze weg in het licht, zoals Hijzelf het licht is, dan zijn we met elkaar verbonden en reinigt het bloed van Jezus, Zijn Zoon, ons van alle zonde.* "Het is Gods geluk," zegt Philip, "als mensen opbloeien, tot bestemming komen, gaan leven van de liefde en voor de liefde. Een breed gedragen overtuiging is dat God van alles van de mens verwacht. Als je denkt dat God van je verlangt dat je geduldig bent en je kunt daar niet aan voldoen, dan maak je constant deze beweging: God wil dat ik geduldig ben, maar ik verlies mijn geduld, gelukkig is God genadig, ik ga er weer mijn best voor doen, het mislukt weer, gelukkig ontvang ik weer genade, enzovoort enzoverder. Je bent doorlopend bezig om je eigen ongeduldigheid, onbetrouwbaarheid, onheiligheid in de schaduw te houden, te onderdrukken. Maar het geheim van heiliging is juist het erkennen van je onheiligheid in plaats van die te willen wegwerken. Het enige wat ik hoeft te doen, is met mijn echte ik in Gods licht gaan staan. Dan hoeft ik niet anders te zijn dan ik ben, maar ik zal wel anders worden, omdat niet ikzelf maar God mij zal heiligen. De verandering ontstaat dan van binnenuit en in die relatie, en in mijn ware, complete ik. Dat is de helende kracht van erkennen wie je bent. Van niet wegkijken, niet onderdrukken. Het is wel degelijk Gods wens dat wij groeien, dat we ons ontwikkelen. Hij heeft ons niet geschapen om een status quo in stand te houden. Maar die groei en ontwikkeling moeten waarachtig zijn en niet krampachtig. God wil dat we groeien door dicht bij onszelf te blijven, en niet op een manier die ons wegvoert van wie we werkelijk zijn."

### ZONDER OORDEEL, ZONDER VRIJBLIJVENDHEID

Als je dat allemaal nog steeds maar lastig vindt, kun je ervoor kiezen om helemaal niet op weg te gaan naar het eerlijk ervaren van jouw werkelijkheid, en je in die ervaring met God te verbinden. Je kunt gewoon meedraaien in deze wereld, zonder stil te staan bij wat er in de energie gebeurt. Ofwel: bij



hoe het leven in werkelijkheid is en hoe jij daarmee omgaat. Als je niet op zoek gaat naar het eerlijke verhaal dat energie vertelt, ben je niet echt op zoek naar het goede leven dat God bedoelt. Dat ontzeg je jezelf dan. "Door echt door je blokkades heen te leven, kunnen ze deblokken en kan de energie weer gaan stromen. Je komt meer tot leven." God verbiedt het je niet om te gaan stilzitten, maar Hij vindt het wel vreemd als je de weg niet gaat. "Ik mis dan het goede leven dat Hij me zo gunt. Ik zal vastlopen, doodlopen, en dat druist in tegen

Zijn wens. Maar je hebt altijd, áltijd je keuzevrijheid. God verbindt geen voorwaarden aan de liefde. Dan zou het geen echte liefde zijn. Veel mensen hebben ervaring met een (liefdes)relatie waarin voorwaarden werden verbonden aan de relatie, aan de liefde. Net zoals veel mensen hebben ervaren dat er voor een deel van hun ik geen ruimte was in de wereld. We gaan dan denken dat dat normaal is en denken zelfs van God dat Hij voorwaarden stelt. Ik geloof dat niet. Echte liefde, Gods liefde, blijft. Zonder oordeel. Maar tegelijkertijd niet vrijblijvend.”

Hoe zit dat dan? Als alles goed is, dan is het toch vrijblijvend? “Nee, zo kun je dat niet zien. Als ik zeg: ik vind alles best, dan heb je ook niks meer aan mij. Dan zeg ik in feite: zoek het maar uit. Vrijblijvendheid is net zo funest als bepalen hoe het moet en dat een ander opleggen. Hoe het dus zit is dat ik wel een mening, een standpunt heb, en ik geloof dat dat voor God ook geldt. Maar Hij zal je niet dwingen of onder druk zetten. Hij zegt: dit is goed voor je. En de keus is aan jou.”

Een standpunt innemen is ook als mens belangrijk. Je hoeft een ander niets op te dringen om zelf een mening te hebben. Philip is ervan overtuigd dat het nodig is om ergens te staan voordat je verbinding kunt maken met anderen. Hij houdt niet van vaag, zwalkerig, mistig gedoe. “Iedereen weet denk ik wat ik bedoel als ik het heb over mensen die hun eigen plek niet innemen, die altijd willen pleasen en kijken naar anderen. Het is heel lastig om je met zo iemand te verbinden. Ik geloof daarom dat iedereen eerst naar zichzelf moet kijken en zich moet afvragen: wat is de werkelijkheid van mijn leven? Het is niet verboden om daarbij naar anderen te kijken, sterker nog ik denk dat het een heel zinvolle manier is

om je eigen plek te bepalen. Je kunt jezelf gerust met een ander vergelijken als je dat doet zonder waardeoordeel. In het contact met andere mensen kun je jezelf leren kennen.”

## IEDEREEN IN THERAPIE

Omdat Philip zich heeft laten opleiden tot therapeut en nu een therapiepraktijk heeft, weet hij veel over groepsprocessen. “Wat wij therapie noemen is gewoon het oefenen van gemeenschap. Of je dat nu in je eentje in gesprek met een therapeut gaat leren of in groepstherapie, het doel is hetzelfde: jezelf leren kennen zodat je je kunt verhouden tot anderen en tot God.

Groepstherapie doet die twee dingen tegelijk. In een groep gebeurt van alles met mensen. Sommigen trekken hun energie terug, wat niet nodig is. Sommigen overschreeuwen zichzelf, wat ook niet nodig is. Al die dingen ontdek je als je in een groep aan de slag gaat. Uiteindelijk zijn we allemaal mensen die hartscontact willen maken. Om dat te doen, is het nodig om je ware ik te leren kennen én te laten zien.”

Kort nadat hij therapeut werd, is hem weleens gevraagd: vind je dat iedereen in therapie zou moeten? “Ik zei dan gauw: nee natuurlijk niet, of antwoordde ontwijkend. Ik was bang om voor zo’n onwelkome boodschap te gaan staan, en was gewoon aan het pleasen, want ik wil er wel graag bij blijven horen. Het antwoord dat ik nu zou geven is: ja, ik geloof dat iedereen baat zou hebben bij therapie. Er is zoveel machteloosheid bij mensen om in hun verlangens op geloofsgebied verder te komen. Verlangen naar gemeenschap, naar vrede vanbinnen, naar hoop en vitaliteit, naar heiliging en vervulling. Die machteloosheid is enorm jammer. Alles wat kan helpen om verder te komen zouden we toch het beste kunnen omarmen?”

Natuurlijk begrijpt hij heel goed dat therapie ‘eng’ is. “Het leidt naar de pijn toe en is omgeven met oordelen. Maar kijk eens naar de weg van Jezus: die ging door de pijn heen en gaat over het loslaten van oordelen. Het beeld bij therapie dat leeft is dat het bedoeld is voor mensen die vastlopen. Ik zie het liever als zoeken naar het gezonde leven. Als een prachtig instrument om dat goede leven dat God wil geven te ontdekken en je eigen te maken.”

In zijn boek schrijft Philip over het begrip ‘in-elkaarheid’. Wat is dat en wat betekent het? “Ook dit gaat weer over de manier waarop we ons met elkaar en met God kunnen verhouden. Voor mij is het belangrijk dat God een externe God blijft, zodat ik verbinding met Hem kan maken. Het gevaar bestaat dat je zo intiem wordt met God dat je jezelf bijna niet meer kunt onderscheiden. Die wens, dat verlangen is begrijpelijk. Zoals je in een intieme relatie met een ander mens wilt vervloeien, versmelten, die in-elkaarheid wilt voelen, zo kun je dat ook zoeken bij God. De oude mystici hadden zich dat tot doel gesteld en kwamen soms ook een heel eind in de ‘eenwording’ met God. Maar zelfs die ‘Godservaringen’ waren maar heel tijdelijk. En dat moet ook zo zijn, want op het moment dat je met God of met een ander vervloeit, besta je zelf niet meer. Een relatie heeft twee individuen nodig. De eigenheid van mensen

*‘God  
verbindt geen  
voorwaarden  
aan de liefde.  
Dan zou het  
geen echte  
liefde zijn’*



is een voorwaarde voor de relatie met God. Elke keer opnieuw is er dus een beweging terug naar 'ik ben er'. Ik moet leren er te zijn, mijzelf te zijn, want dan kan God zich aan me tonen en een relatie met mij hebben. Die relatie is blijvend en ik kan er elke dag opnieuw in groeien en ontwikkelen."

## BOOS OP DE KERK

Philip komt uit een gereformeerde kerk waar weinig werd gevoeld. Daar heeft hij zich sterk tegen verzet. "Een groot deel van mijn leven heb ik een soort nood gevoeld: God, waar bent u? Waar zijn al die mooie geloofswaarden goed voor als ik er niets van voel? Ik ben eerst boos geworden en daarna ben ik een ontzettende zoeker geweest. Ik heb me niet tevreden laten stellen met 'zo zit het', maar ben dieper en breder gaan onderzoeken. Ik ben in alle mogelijke kerken en kloosters geweest, heb alles geprobeerd van liturgisch dansen tot stilteweekends. In al dat zoeken en ervaren ben ik ook steeds meer vertrouwd geraakt met mijn lichaam en energie. Het zoeken is niet geëindigd, maar het komt nu niet meer voort uit onrust en angst. Ik heb de rust gevonden en de overtuiging. Niets in mij twijfelt aan God. Daarom hoef ik nu niet meer van alles uit de kast te halen om God te ervaren. Ik heb het niet meer nodig. Ik heb het wel heel erg nodig gehad. Door al dat zoeken en zoeken en zoeken heb ik die rust kunnen vinden."

Zelfs na al die tijd nog heeft hij geen duidelijke manier om te weten dat God er is, maar hij voelt een zeker weten. "Het is grappig hoe rond dat nu voelt. In catechisatie vroeger kwam dat zinnetje al naar voren: *het is een zeker weten*. Toen was dat voor mij daadwerkelijk niet meer dan een zinnetje. Nu pas herken ik het, vanuit mijn eigen ervaring, en begrijp ik het zodoende. Ik begrijp ook dat je niet leert uit boeken, maar uit ervaring. In de opleiding tot theoloog draaide het vooral om het ambt en niet om je persoon, om de mens die je bent. Bizar. Je kunt op die basis geen verbinding maken van hart tot hart." Hij heeft weleens vragen gekregen van jonge mensen die net als hij boos waren op de kerk. Ze zochten een soort toestemming om weg te gaan. "Ik zei dan: als je zo boos bent, blijf dan nog even. Als je nu weggaat neem je die boosheid toch mee. Pas als je weer kunt blijven, ga dan, gerust. De kans is groot dat het dan niet meer zo nodig hoeft. De vraag is: wil je de spanning

*'Uiteindelijk zijn we allemaal mensen die hartscontact willen maken. Om dat te doen, is het nodig om je ware ik te leren kennen én te laten zien'*

aangaan of wil je ergens heen waar je in je comfortzone bent? Een groot deel van jezelf leren kennen gebeurt juist als je jezelf tegenkomt. Dat wil niet zeggen dat weggaan verkeerd is, maar ik geloof wel dat je dan elders alsnog dezelfde groei moet gaan doormaken. Je kunt dus net zo goed meteen de spanning aangaan." Philip zelf komt nog altijd in de kerk waar hij opgroeide en zo boos op werd. Nu houdt hij van de mensen die daar om hem heen zijn. "Als ik daar zit en dat besef, voel ik de verbazing van Paulus: ben ik dit echt? Ik denk niet dat ik het zelf ben. Die kalmte die ik voel in een omgeving waar ik me eerst zo tegen verzette, is Christus in mij."

## ENERGIE VAN DE GEEST

In *Energie van de Geest* herijkt Philip Troost de kernwoorden van het christelijk geloof. We zijn verlost, maar echt vrij leven is een ander verhaal. We gaan voor onderlinge gemeenschap, maar je verbinden met elkaar, hoe doe je dat? Philip Troost laat zien hoe deze kloof tussen ideaal en werkelijkheid geen bron van frustratie hoeft te zijn maar een boeiend avontuur kan worden, vol beweging, groei en vitaliteit. Hiervoor hebben we de ogen te openen voor wat misschien wel het belangrijkste is van hoe Gods Geest werkt: energie. Troost ontdoet het woord energie van zijn oosterse jasje en haalt het terug binnen het christelijke verhaal: energie is schepping van God. "Als de Heilige Geest ons in beweging wil zetten, dan is daar energie voor nodig."

