



# Metafoor.

NUMMER 104 - JAARGANG 26 - 15 OKTOBER 2024

# André Pelgrims

‘Authenticiteit laat zich  
niet verkavelen’

DOOR TANJA DIERCKX

Authenticiteit. Mensen dichten aan dit begrip een wirwar van betekenissen toe, en de Dikke van Dale helpt ons niet vooruit, met dat ene woord: “echtheid”. Veel belangrijker voor ons is wat je ermee doet, en hoe je de weg kunt vinden naar jezelf. We vroegen tekst en uitleg aan André Pelgrims, die mensen stappen helpt zetten naar hun essentie.

André Pelgrims is veranderingscoach. Hij schreef een boek over de zoektocht naar je volle en vrije zelf, naar authentiek en persoonlijk leiderschap. 'Dansen naar vrijheid' noemt hij het zelf, en zo luidt ook de titel van zijn boek. We polsen hem naar zijn werkwijze rond authenticiteit, in de betekenis van 'worden wie je bent'.

**Je boek *Dansen naar vrijheid* gaat voor mij over authenticiteit. Mogen we het ook 'een dans naar jezelf' noemen?**

**André Pelgrims:** “Eerst en vooral wil ik een mogelijke begripsverwarring uit de weg ruimen. Want naar mijn aanvoelen wordt het woord authenticiteit vaak te goedkoop weggezet om net die dans naar vrijheid te blokkeren. Denk aan uitdrukkingen als ‘Ik mag toch zijn wie ik ben’, ‘Ik wil niet reageren, want dat is niet wie ik ben’ of ‘Op die muziek dans ik niet, want die ligt mij niet’. Het gedrag dat we laten zien, is gedrag dat we hebben geleerd om te overleven, gedrag dat ons vertrouwd is en waar we ons veilig bij voelen. We creëren een beeld van ‘Dat ben ik’ en beschermen dat onder het motto ‘Dat is wie ik ben en tracht me hierin niet te veranderen.’”

**Juist. Door het woord 'authenticiteit' op deze manier te gebruiken kun je ook weg van jezelf bewegen, bedoel je?**

“Zeker. Dat soort authenticiteit ademt het beperkende ‘Ik ben wie ik ben’, zoals vaak wordt gezegd uit zelfbescherming. En dat is jammer, want het doet afbreuk aan het potentieel van mensen, aan de echte waarde van authenticiteit. Wat is het dan wel? Wel, in het woord ‘persoonlijke ontwikkeling’ zit het woord ont-wikkelen: het weghalen van wikkels, van wat in de weg zit om te zijn wie ik ben. Het gaat dus vooral niet over: wat moet ik nog bijleren om te zijn wie ik ben? Te veel zaken hebben van ons mensen zeer ‘in-ge-wikkelde’, complexe wezens gemaakt, die ver van hun eigen essentie afstaan.”

**Als ik het goed begrijp, gaat het volgens jou dus vooral om afleren?**

“Inderdaad. De vraag naar echt jezelf zijn is in eerste instantie: wat houdt me weg van mijn essentie? Welke patronen, verwachtingen, trauma’s belemmeren mij? Wat houdt me weg van wat binnen in mij tot leven wil komen? Mensen tot dat bewustzijn brengen, is mijn taak als coach. Als je het woord ‘authenticiteit’

echt begrijpt, kom je als coach niet met schema’s of modellen af, van ‘Dit en dat heb je nog te leren’. Dan kijk je naar de mens en stel je de vraag: wat staat er in de weg tussen die mens en het leven, waardoor hij bang wordt, naar controle grijpt en zekerheid zoekt bij oude overtuigingen? En hoe maak ik die mens daarvan bewust, zodat hij vrij kan worden? We zijn allemaal geconditioneerd door overtuigingen en door angst voor oordeel en verwerping. Precies dat staat ertussen. En daar moet je dus vrij van worden.”

**Hoe merk jij als coach of mensen vrij of onvrij zijn?**

“Emoties zijn voor mij een mooie ingang om dat vast te stellen. Een emotie is vaak de expressie van een spanning die speelt tussen iemands binnenwereld – wie ik ben en wat ik nodig heb – en wat de buitenwereld van hem of haar verwacht. Bijvoorbeeld: ik voel dat ik creatief, artistiek en wat chaotisch ben, maar ik merk dat ik in een zeer gestructureerde omgeving word opgevoed of tewerkgesteld. Dat geeft een spanningsveld tussen binnen en buiten, dat voelbaar wordt in gedeprimeerdheid en terughoudendheid. Emoties als blijheid vertellen dat de verhouding tussen iemands binnen- en buitenwereld klopt. Dus is de vraag: leidt het spanningsveld tot een emotie die energieverlies uitdrukt? Concreet krijg je dan mensen die verstarren, die niet in contact gaan, die heel erg beginnen te pleasen, die zichzelf weggeven. Als ik dat opmerk en zo iemand apart neem in volle aanwezigheid en zonder oordeel, komt de emotie – zowel bij mannen als vrouwen – heel snel naar boven: twijfel, onzekerheid, verdriet...”

**In je boek noem je dat ‘splitsingen’.**

“Inderdaad, we splitsen in functie van de liefde. Ik verkavel de liefde voor mezelf naargelang dat deeltje van mij wordt afgewezen door anderen, of niet. Zo geef ik een groot deel van mezelf prijs, vanuit het idee dat dat deel er niet mag zijn. Mijn creativiteit, mijn kritische blik, mijn extravertie, bijvoorbeeld. Ik wil niet worden verworpen. Maar hoe kom ik dan naar buiten met wie ik echt ben, in een omgeving die vaak oordelend of normerend is? Dat is dan het dilemma, en ik merk dat de meeste mensen hebben leren kiezen voor de liefde van de omgeving. Het vergt een intensief proces om dat te doorbreken.”

### **Hoe kan iemand erbij horen zonder zichzelf te verliezen, is dan het doel. Hoe begint u daaraan?**

“Ik tracht bewustzijn te brengen over de drie functies. De geest is de representatie van alle commando's, richtlijnen, principes die elke persoon heeft binnengekregen, als een gebruiksaanwijzing voor een gelukkig en succesvol leven. Het hart wil erbij horen, graag gezien worden. Het lichaam bouwt spanning op en de emoties brengen die tot uitdrukking. Dus hoe breng ik hoofd, hart en lichaam in één lijn? Hoe laat ik mijn geest minder beperkend werken? Hoe leer ik mijn eigen emoties te lezen? Mensen komen in beweging wanneer ze de taal van hun lichaam, emoties en hart beter begrijpen.”

### **Kun je een voorbeeld geven van hoe je dat aanpakt?**

“Neem nu depressie. Ik bekijk dat als naar binnen gekeerde agressie. Wat ik nooit zal doen, is mensen als depressievelingen behandelen en ze in dat diagnostische hokje framen. Wat ik wel doe, is vragen: waar heb je de slag naar kwaadheid gemist? Op een of andere manier heb je het momentum niet durven, kunnen of mogen nemen, omdat je te klein of te afhankelijk was om een grens te trekken. Een grens trekken behoort dus niet tot je gedragspatrimonium, dus laat je permanent over je grens gaan. Dat vertaalt zich in depressie, een uiting van je onmacht en onkunde om je kracht te tonen. Door mensen bewust te maken van hun kwaadheid, geef ik ze een impuls om al een stukje van zichzelf vrijer te laten, namelijk hun kwaadheid. En na de kwaadheid komt misschien het verdriet, na het verdriet de heling, en na de heling de dans, het plezier en de twinkeling in de ogen. Of dat komt, weet ik niet. Maar ik weet wel dat ik bij de kwaadheid mag starten, zodat die mens voelt dat ook zijn kwaadheid een stukje van hem mag zijn. Volgende vragen zijn

*‘Hoe kom ik met mijn ware ik naar buiten, in een oordelende omgeving? De meeste mensen hebben leren kiezen voor de liefde van de omgeving. Dat doorbreken is een intensief proces’*

hierbij relevant: wie zet hier de boel op orde? Doe jij dat zelf of doet de omgeving dat voor jou?”

### **Uiteindelijk gaat het over opkomen voor jezelf.**

“Ja, maar ik kan mensen niet laten opkomen voor zichzelf, als ze niet beseffen dat ze iets in zichzelf hebben opgesloten. Dat kan kwaadheid zijn, maar ook zachtheid. Bijvoorbeeld: een man voelt veel kwaadheid tegenover zijn vader door gebrek aan liefde, warmte of zachtheid en projecteert dat nu op de wereld, waarmee hij voortdurend de strijd aangaat. Zachtheid kent hij niet, laat staan dat hij dit aan zichzelf kan tonen. Daardoor zorgt hij niet goed voor zichzelf, drinkt te veel, werkt te hard, en zou hij zichzelf in de vernieling kunnen helpen. Dan merk ik: die persoon zit in een destructief scenario, hij stevent af op een burn-out. Hij riskeert daardoor over alle grenzen heen te lopen, ook over die van zichzelf, terwijl hij onbewust tegen zijn vader vecht. Een zachte manier van spiegelen kan deze persoon bij zijn eenzaamheid en verdriet brengen, wat dikwijls de ingang is naar meer zachtheid voor zichzelf. De bottomline is altijd: hoe krijg ik iemand weer dicht bij zijn essentie, bij zichzelf? Hoe kan hij de weg terugvinden? Hoe kan ik ervoor zorgen dat de persoon die hier voor mij zit, trouw blijft aan zichzelf? Hoe kan ik iemand laten voelen dat zijn of haar heel eigen pad volledig oké is? En dat ik mee wil zoeken naar nieuwe wegen in de relatie of het werk, zonder dat er een gevoel komt van waardeloosheid?”

### **Dus ga je samen met die persoon zoeken naar de juiste balans tussen autonomie en afhankelijkheid?**

“Ja, en dan kies ik om tegelijk zorgend te zijn. Niet op een sussende manier, maar eerder door – ook – confronterend te zijn. En dan moeten we op zoek gaan naar het momentum waar het is misgelopen. Soms moet ik als begeleider een versie van het moment zelf creëren. Zoals in de gevechtssport: de meester legt je met een slag op de grond. In therapeutische begeleiding moeten we voorzichtiger te werk gaan: hoe kan ik ervoor zorgen dat ze de liefde van de begeleider voelen, maar ook die slag op de grond? En hoe kan ik ervoor zorgen dat ze blij zijn dat ik sta te kijken en niet bijvoorbeeld die agressieve vader? Zo kan ik mensen sneller bij dat bewustzijn brengen, zodat ze niet hoeven af te wachten tot het leven zelf hun ermee in het gezicht slaat. Begeleiding is trouwens geen puur mentale zaak, of puur een

kwesie van gesprekken. Soms is het gewoon de stilte in gaan en vragen: wat gebeurt er met jou in die stilte? Het heeft ook veel te maken met het voelen en het activeren van het lichaam. Zo ontdekken mensen hoeveel informatie en wijsheid er in ons zit. Mensen begeleiden betekent hen meer in hun eigen autonomie leren vertrouwen, zodat ze ook niet té afhankelijk worden van hun begeleider of coach.”

### **In je boek benadruk je sterk het belang van het lichaam, en hoe hardnekkig zaken uit ons verleden in ons lichaam vastzitten. Als psychotherapeuten zijn wij daarmee vertrouwd.**

“Zeker. Het hoofd wordt gevoed met overtuigingen, die aanleiding geven tot vals conformisme of tot zelfverloochening om erbij te horen. Want met ons hart willen we bij de mensen horen. Hier halen we de informatie die ons doet handelen, verstoppen, zwijgen... om niet verworpen te worden. Hoofd en hart zijn verbonden. Het derde centrum is ons lijf, dat werkt als een grote geheugenschijf die veel opslaat en er het langst over doet om zijn informatie los te laten. De geest kan morgen iets anders denken, het hart kan je laten twijfelen, maar het lichaam is het traagste op dat vlak. Het is het trouwst aan ‘wie je bent’. Het houdt je essentie het langste vast tot het gebroken wordt. Daarmee bedoel ik dat het lichaam op een zeker moment uitvalt.”

### **En zo kan het lichaam een belangrijke wegwijzer naar authenticiteit zijn.**

“Zo zijn puberteit en midlifecrisis twee lichaamsgeoriënteerde manifestaties om spanning tussen hoofd en lichaam aan te geven. Bijvoorbeeld via verzet, agressie of depressie. De puberteit is het perfecte moment voor ouders om te kijken waar de spanning ligt tussen hun opvoedingspatroon en wat het kind laat zien. Die manifestatie is, hoe onhandig en ruw ook, een gevecht van dat kind om meer in lijn te komen met zijn essentie. Heb je al eens gekeken naar wie dat kind werkelijk is, als het stil of teruggetrokken wordt of zich emotioneel uitdrukt? Dat is een grote roep, in grote afhankelijkheid. Zie mij! En veroordeel mij niet! De puberteit wordt weggezet als een lastige periode waar we allemaal doorheen moeten, terwijl ze eigenlijk een schat aan informatie brengt. Het is een kans tot verbinding maken en accepteren, vanuit een weten dat het kind het op die leeftijd zelf niet weet en door zijn gedrag een beroep doet op de wijsheid

en liefde van de buitenwereld. Als kinderen op dat moment wegdrijven in een destructieve social media community, komt dat misschien omdat ze zich daar meer gezien voelen. Denk aan het hele gebeuren rond pedofiel misbruik op sociale media: het kind voelt warmte en aandacht, het voelt zich gezien. Die excessen zouden grotendeels kunnen worden vermeden door van bij de start te kijken: wie is dat kind? Het is het kind dat je het liefst ziet, maar je hebt er nog niet naar gekeken, je hebt er alleen je eigen verwachtingen op geprojecteerd. De puberteit is een fantastische eerste noodrem en een kans tot diepe verbinding. Zonder oordeel, noch over jezelf als ouder, noch over de puber in kwestie.’



Na 35 jaar actief aan de slag te zijn geweest in organisaties en bedrijven, ging André Pelgrims aan de slag met het individu. Het individu is immers de motor van verandering én voor zichzelf maar ook voor de omgeving waarin hij/zij functioneert. Bewustzijn verruimen en van daaruit ruimte maken voor meer persoonlijke autonomie, is zijn methode. Met zijn workshops onder de noemer ‘Taking Wing’ richt hij zich op leidinggevend en begeleiders van groepen voor procesbegeleiding en teambuilding. *Meer info op [takingwing.net](http://takingwing.net)*

*‘De geest kan morgen iets anders denken, het hart kan je laten twifelen, maar het lichaam is het traagste op dat vlak. Het is het trouwst aan “wie je bent” en houdt je essentie het langst vast’*

#### **Is de heftigheid een soort graadmeter voor de zoektocht?**

“Ik vind van wel. Ze wijst op de spanningsboog tussen de lijn die is gezet en de lijn die het lijf voelt, en dat drukt zich uit in emotioneel gedrag. Het is een eerste signaal van: er zit een spanning tussen wie ik ben en wat de buitenwereld van mij verwacht. In de midlifecrisis doet zich hetzelfde fenomeen voor: is de lijn die ik voor mezelf heb uitgezet – misschien op basis van oude patronen – iets waar ik me halsstarrig in heb vastgezet? In welke mate zit er een spanning op, aangegeven door mijn lichaam? Het is de laatste zware manifestatie om het onevenwicht tussen hoofd, hart en lichaam aan te tonen.’

#### **Hoe merk je die spanning op bij mensen in hun midlifecrisis?**

“Je merkt dat aan alle mogelijke overcompensaties: werk, koopwoede, drang naar onnodige luxe, bruuske en onverwachte wendingen in relaties, overmatig drank- en druggebruik, medicatie, chronische ontevredenheid, depressie en andere psychosomatische aandoeningen. Ook aan chronisch vermoeidheidssyndroom: ik heb niet geleerd mezelf te zijn, omdat mijn omgeving te sterk staat, omdat ik nog altijd voor een omgeving kies die mij in mijn autonomie bedreigt, maar ik heb er wel zelf voor gekozen, omdat vrijheid me afschrikte. En nu zit ik hier. Finaal zegt het lichaam: als jij het beter weet, oké, maar ik weet het niet meer, ik ga erbij liggen... Wat is dan authenticiteit of echte vrijheid? Het totaal omgekeerde van wat hier beschreven staat. Ik voel me vrij wanneer ik me toon zoals ik ben en wanneer mijn levensenergie, in welke vorm ook, voelbaar door mijn aderen stroomt.”

#### **Je bent van oorsprong onderwijsbeleidspedagoog. Hoe kan een onderwijzer in een opvoedingstraject het “worden wie je bent” ondersteunen?**

**A.P.:** ‘Nog steeds richt de onderwijssector zich voornamelijk op cognitieve ontwikkeling. Schoolgaande kinderen zitten bewust of onbewust met heel wat dilemma’s: wat moet ik doen om me veilig te voelen in de groep, en me graag gezien te voelen? Door de juiste kleding, door op dezelfde app te zitten, door dezelfde TikTokers te volgen? Er zijn begeleiders nodig die zich richten op de emotionele ontwikkeling van het kind. Die zich samen met hen vragen stellen, zoals: wat speelt er allemaal mee om ergens bij te horen? Begeleiders die dat spanningsveld kunnen duiden, die kunnen laten aanvoelen: hier ga je weg van jezelf. Eigenlijk ben je een timide, zachtaardige jongen en nu speel je de macho. Wat is hier aan de hand?’

Vandaar mijn oproep aan iedereen die in de rol van ouder, opvoeder of leider zit: investeer in de emotionele ontwikkeling, de autonomie en de eigenheid van het kind. We hebben onze mond vol over inclusie en diversiteit, we kijken raciaal en gendergevoelig, maar we passen het niet toe in de essentie van diversiteit, namelijk: dat we allemaal verschillend zijn. Hoe benoemen en omarmen we elkaars verschillen? Mogen die verschillen er zijn of niet? Kan ik ze verbinden met elkaar en kan ik laten zien hoe mooi het is om daar iets complementairs van te maken? Mag ik de snelste loper zijn of moet ik me inhouden, omdat ik anders een strever ben? Of kan dat gewoon gevalideerd worden, naast iemand die artistiek is? Ik vind dat er te weinig aandacht gaat naar de veiligheid waarin het verschil zichtbaar mag zijn. Er is druk naar een soort collectief beeld waar je wel of niet bij hoort. Het nuanceverschil wordt weinig gevoeld. Dus krijg je een dynamiek van polariteit, van goed en slecht, van erbij horen of niet.’

#### **Authentiek en persoonlijk leiderschap vraagt moed en kwetsbaarheid, zeg je ook in je boek.**

“Als je je weg naar authenticiteit inzet, zul je sowieso voelen hoe kwetsbaar dat is en hoeveel moed dat vraagt. Je opent delen van jezelf die te weinig licht hebben gezien, te weinig zijn aangemoedigd, te weinig steun hebben gekregen. Als authenticiteit iets is wat ik verkavel voor mezelf, in de zin van: ‘De ene keer ben ik het en de andere keer ben ik het niet’ dan klopt het niet. Authenticiteit laat zich niet verkavelen.”

#### **De meesten onder ons hebben een rol: als ouder, partner, dokter, arbeider... Hoe zit het dan met die rol? Hoe speelt jouw rol mee in dit verhaal?**

“Dat moet je jezelf afvragen. Is de rol een verlengstuk van verwachtingen die mijn omgeving had en zit ik in die rol dus met een spanning? Ben ik moeder omdat dat van mij werd verwacht, maar vind ik het eigenlijk maar niets? Of: wilde ik moeder worden, maar ben ik het nooit geworden uit principe, en heb ik daar nu spijt van? Of: ik ben directeur geworden omdat ik het familiebedrijf moest overnemen. Ik voel deze rol aan als een gevangenis en weet niet hoe eruit te stappen, want ik kan het bedrijf niet achterlaten. Is je rol diep doorvoeld als een veruitwendiging van wie je bent? Of is het de veruitwendiging van wat de mensen van jou verwachten?”

#### **Ofwel: zit ik in de juiste film? En speel ik mijn eigen rol in mijn eigen film?**

“Dat is het. Beide kunnen fout zijn, of je kunt in de juiste film zitten, maar in de verkeerde rol. Toen ik negenentwintig was, zat ik in mijn huidige rol als trainer, maar in de foute film, namelijk in de bankwereld. Ik had regelmatig migraineaanvallen. Vrij snel voelde ik dat de film – of de dansvloer zoals ik het graag benoem – verkeerd was. Dus ben ik zelfstandige coach geworden, en dat klopte.”

#### **Wanneer iemand bij zijn essentie komt, stopt het niet.**

#### **Vandaaruit kan hij groeien. En dan komen we bij een begrip als ‘missie’.**

“Als iemand op zijn essentie zit, als dokter, leerkracht, arbeider, deurwaarder .. – niet om te bewijzen dat je de verwachtingen perfect kunt beantwoorden, maar vanuit een besef: dit ben ik – dan klopt zijn verhaal, geniet hij van de rol en wil hij vooral geënd in de wereld staan als deurwaarder, als leraar, als wat dan ook. Dan staan zijn hart en zijn lijf op één lijn en ondersteunt zijn hoofd z’n missie. Dan is de vraag: hoe kan ik als mens meer betekenis aan mijn leven geven? En dan maak je op je eigen bescheiden manier van je directe omgeving een betere plek, waar ambitie, zorg en liefde samengaan.”

#### **Conclusie: eerst de weg naar jezelf vinden, zodat je op je pad zit en je missie kunt volbrengen.**

“Ja, en dan staat onze geest, ons geheugen- en kenniscentrum, in functie van het helpen waarmaken van wat ik als juist aanvoel. In plaats van het omgekeerde: dat mijn hart en mijn lijf zich moeten opofferen om de steriele verwachtingen van mijn geest waar te maken. Ons hoofd is een dienstencentrum, geen commandocentrum. De missie van je eigen systeem zit op je hartslag. Waar gaat je hart van slaan? Waar klopt het van de stress en waar klopt het van opwindings? Hoe kan ik voeling krijgen met de hartslag van mijn werk, relatie, vrienden? Ieder van ons heeft een talent gekregen en heeft daar een relatie mee op te bouwen. Durf ik dat talent vrijheid te geven? Durf ik dat talent te voelen en te voeden? Dat vraagt moed. Iedereen is uniek, nobody is special. Speciaal willen zijn is ego-gericht. Omarm je uniciteit. Als ik me laat zien zoals ik ben met mijn talent, dan weet ik dat ook de juiste dingen naar me toe komen, dingen waarin ik een missie te vervullen heb. Als ik mij omzwachtel om mezelf groter, kleiner of anders te maken dan ik ben, roep ik de verkeerde dingen naar me toe. Missie vertrekt wanneer ‘wie ik ben’ ook wordt opgemerkt door de omgeving. Dus laat je helemaal zien zoals je bent. En dan is de cirkel rond en wordt leven vanuit je essentie eenvoudig.”



*Dansen naar vrijheid,*  
(Pelckmans 2022)