

Een kasteel, de beginnende lente en vijftig vrouwen. Ziedaar de ingrediënten van het 'Heerlijk Magisch Vrouwenfestival' dat *Psychologies* samen met La Duende op 29 & 30 maart organiseert in de Heerlijckyt van Elsemeren.

Een weekend om op zoek te gaan naar wat vrouwelijkheid vandaag betekent.

De bezielster en twee dames die een workshop begeleiden geven een voorproefje.

[**UNIEK EVENT**]

HEERLIJCK MAGISCH VROUWEN FESTIVAL

TEKST BARBARA DE MUNNYNCK - FOTO'S FRANÇOIS DE HEEL



‘Vrouwelijkheid is voor mij het vermogen om naar binnen te gaan’

KATHLEEN ZWAKHOVEN, COACH EN LICHAAMSTHERAPEUTE

‘Als lichaamstherapeute vertrek ik altijd vanuit de vraag: “Wie is de persoon achter de klacht? Waarom is dit lichaam ziek?” Ik geloof dat veel vormen van pijn ontstaan omdat we niet meer luisteren naar ons lichaam. Vrouwelijkheid is voor mij het vermogen om naar binnen te gaan, om contact te maken met je interne referentiepunt. In onze maatschappij raken zowel mannen als vrouwen dat vermogen gemakkelijk kwijt. Zodra we een van de vier dimensies in onszelf verwaarlozen - het fysieke, het emotionele, het mentale of ons levensdoel - raken we uit balans. En als dat onevenwicht aanhoudt blokkeert het onze energie. In mijn werk zoek ik blokkades om ze te helpen wegnemen. Als jong meisje heb ik zelf een blokkade ervaren. Ik was rugpatiënte en door de vooruitzichten na een zware operatie keerde ik me tot het alternatieve medische circuit. Ik begon mezelf te herscholen in oosterse geneeswijzen en osteopathie. Momenteel werk ik met mannen, vrouwen en met koppels. Soms vinden patiënten me zelf, soms verwijst een psycholoog hen door. Het unieke is dat ik gesprekstherapie en mijn achtergrond als communicatiewetenschapper combineer met lichaamswerk. Zo probeer ik patiënten weer in contact te brengen met hun interne referentiepunt. Heling gebeurt daar. Als mensen niet meer weten wat hun diepste wezen is, hun unieke talent, dan ontstaan er fysieke klachten. Die visie trek ik ook door in de groepsbegeleidingen en leiderschapstrainingen die ik geef.’

Vraa honderd vrouwen wanneer ze zich vrouwelijk voelen en je krijgt de meest uiteenlopende antwoorden. Op de dansvloer, tussen de lakens, op hoge hakken. Met een baby in de buik, tussen vriendinnen of in een *meeting room* vol maatpakken. Dat we ons vrouwelijk voelen is het punt niet. De vraag vandaag is wat we daar in godsnaam mee bedoelen. We hebben allemaal - op school of dankzij de media - onze les 'genderbewustzijn' gehad en durven nog maar weinig dingen bestempelen als 'typisch vrouwelijk', om niet te vervallen in Mars-en-Venusclichés. *Psychologies* vond het hoog tijd voor een herontdekking van vrouwelijkheid en wat ons verbindt als vrouwen.

Vrouw tussen meneren

De bezielster van het Vrouwenfestival, Tamara Lenaerts, coacht sinds 2009 sprekers, trainers en vrouwen. Tamara: 'Ik ben handelsingenieur en werkte vijftien jaar in het bedrijfsleven en voor de overheid. Mijn mannelijke kant is behoorlijk ontwikkeld. Ik kan goed discussiëren en functioneer in een mannelijk milieu. Alleen voelde ik een vijftal jaar geleden dat die voortdurende aanpassing me enorm vermoeide. Mijn vrouwelijkheid - iets wezenlijks voor mij - dreigde ondergesneeuwd te raken. Ik wilde trager gaan werken, met meer gevoel en op een organische manier.' Chia Longman, professor genderstudies aan de Universiteit Gent, herkent Tamara's verhaal: 'Momenteel hebben we een heel liberaal, individualistisch model van feminisme. We gaan ervan uit dat Vlaamse mannen en vrouwen vandaag gelijke rechten en kansen krijgen. Ze kiezen zelf maar wat ze daarmee doen. Ik signaleer daarbij twee valkuilen. Ten eerste spelen er nog altijd machtsmechanismen, maar ze zijn subtiel. Onze beeldcultuur en bepaalde maatschappelijke normen vertellen meisjes nog altijd wat ze "als

meisje" wel en niet mogen doen. Ten tweede neemt de ongelijkheid toe met de jaren. Op de werkvloer heersen dikwijls nog patriarchale normen. En de verdeling van de gezinslast is zelden genderneutraal.' Het is dus niet zo gek dat heel wat vrouwen het gevoel hebben te functioneren in een mannenwereld. Tamara Lenaerts: 'Het is een van de denkoefeningen die ik op het Vrouwenfestival wil doen: hoe ziet een meer feminiene wereld eruit?'

De man in de spiegel

Het Vrouwenfestival biedt vrouwen de gelegenheid om in verbinding te gaan met elkaar. Klassiek muzikante en zangcoach Els Cuypers vindt dat mooi: 'Vrouwen kunnen bij elkaar veel steun en herkenning vinden. In onze samenleving zijn we heel erg op de partnerrelatie gericht. Maar het is toch niet logisch om alle emotionele steun te verwachten van één persoon van de andere sekse? Ik heb ook lang zo gefunctioneerd, maar ik heb veel geleerd van mijn Senegalese man. In zijn cultuur is het doodnormaal om je vrouw-zijn met andere vrouwen te beleven. Ik vrees dat vrouwen in onze samenleving zich onbewust nog te sterk spiegelen aan de man.' Het is een pertinente vraag: waarom bestempelen wij westerlingen situaties waarin "alleen vrouwen" samenkomen zo gemakkelijk als ongezond? Elke moderne vrouw is toch een individu met verschillende facetten. In sport- en hobbyclubs of professionele netwerken verbinden we ons moeiteloos met mensen met wie we een bepaald aspect delen. Op een vrouwenfestival kunnen we dat doen met andere vrouwen. Want al zijn we allemaal verschillend, we hebben minstens één belangrijk aspect gemeen: we zijn allemaal vrouwen die door ons doen en laten helpen bepalen wat de maatschappij van morgen als "vrouwelijk" beschouwt. Daar samen een weekend rond bezinnen is absoluut geen stap

terug ten opzichte van het feminisme.

Over cirkels en hokjes

Festivalorganisatrice Tamara Lenaerts is ook lid van een vrouwencirkel. Dat is een groep van zeven vrouwen die één keer in de zes weken samenkomt om na een etentje en een kort bijpraatmoment de fundamentele vragen uit ieders leven te bespreken. Tamara: 'Het lijkt op een samenkomst onder vriendinnen, maar het contact heeft een andere kwaliteit. Tussen de vrouwen in de cirkel ontstaan krachtige energielijnen. Elke keer dat ik mezelf moet overwinnen sluit ik bijvoorbeeld mijn ogen en roep de vrouwen van mijn cirkel op. Ik voel me dan echt geruggensteund door hun kracht.' Met het Vrouwenfestival op 29 en 30 maart - het vierde in een reeks van tien - hoopt Tamara om meer vrouwen te inspireren tot het opzetten van cirkels, om zo effect uit te stralen in de wereldenergie. Wellicht klinkt dat voor een aantal vrouwen behoorlijk zweverig of wollig. 'Maar andere spreekt het aan en dat boeit mij', zegt professor Longman. 'Blijkbaar is er een zoektocht gaande: welke verschillen tussen man en vrouw willen we benadrukken? Welke vinden we verwaarloosbaar? Met welke verhalen en symbolen willen we verder? Je mag niet vergeten dat de positie van de vrouw de laatste honderd jaar revolutionair veranderd is.' Misschien wordt het - na onze individuele emancipatie - tijd om als vrouwen samen te kijken waarvoor we willen staan. Zonder in ouderwets seksistisch hokjesdenken te vervallen ('alle vrouwen willen...'), maar in een open, gezamenlijke zoektocht. Chia Longman: 'Dat strookt met de richting die het feminisme de jongste jaren heeft gekozen. De opleiding genderstudies werd verbreed tot een studie in Gender en Diversiteit. De ambitie is om ongelijkheid aan te pakken over alle categorieën: man en vrouw, noord en zuid, arm en rijk.'

>>>



‘Ik word geïnspireerd door vrouwen die hun kwetsbaarheid durven tonen’

ELS CUYPERS, ZANGCOACH EN HOORNISTE

‘Authenticiteit is voor mij de grootste vrouwelijke kracht. Ik word geïnspireerd door vrouwen die hun kwetsbaarheid durven tonen, die contact maken met hun intuïtie en hun woorden en daden afstemmen op hun binnenwereld. Als solo-hoorniste in het Orkest van de Nationale Opera in Brussel werkte ik lange tijd in een mannenwereld. Ik moest er leiding geven en dacht te moeten functioneren zoals mijn mannelijke collega's. Maar zo ben ik niet, dus dat was fout. Het keerpunt kwam toen ik besloot als leidinggevende mijn passie voor muziek uit te stralen. Ik ging eerlijk in mijn kracht staan en dat werkte beter. Toch miste ik in het orkest vaak de bezielende kracht van muziek als verbindende kwaliteit. Ik besloot een andere richting in te slaan en werk nu ruim tien jaar als

zangcoach. Mijn aanpak is ervaringsgericht en daarom trekken mijn workshops opvallend meer vrouwen aan dan mannen. Ik wil mensen laten zingen vanuit hun beleving, niet omwille van het resultaat. Het is toch jammer als een vrouw niet durft te zingen voor haar baby uit angst voor valse noten? Dan denk ik: laat jezelf niet zo beperken, zing vanuit je gevoel! Ik sta in mijn werk ook graag stil bij de levenscycli - samen een vijftigste verjaardag, een vrijgezellenavond of de overgang van meisje naar vrouw-zijn vieren ... Het is belangrijk om zulke keerpunten bewust te beleven en samen met andere vrouwen te onderzoeken wat ze gevoelsmatig voor je betekenen. Via zang kan je uitdrukking geven aan die gevoelens.’



‘Ik hou van de manier waarop vrouwen iets runnen: zonder expliciete afspraken of hiërarchie’

TAMARA LENAERTS, COACH-TRAINER EN ORGANISATRICE VAN HET VROUWENFESTIVAL

‘Ik ben opgegroeid in een vrouwenest, omringd door een zus, een moeder, negen tantes en een bomma. En tot mijn achttiende zat ik op een meisjesschool. Ik ben heel vertrouwd met de positieve kanten van “vrouwen onder elkaar”. Zo hou ik echt van de manier waarop vrouwen iets runnen. Of we nu een feest organiseren of het huishouden bestieren tijdens een groepsvakantie: we pakken de taken samen aan en alles regelt zich vanzelf, zonder expliciete afspraken of hiërarchie. Dat is toch geweldig? Ik geniet ook erg van het spel tussen de seksen. Het spanningsveld tussen man en vrouw, de botsing en versmelting van die twee evenwaardige culturen ... Ik vind dat zo krachtig en positief. Ik zie het als mijn levensopdracht om daar rond

te werken. Als coach probeer ik magische momenten te creëren in groepen, momenten waarop iedereen voelt dat de energie van de groep groter wordt dan de som van de energie van de groepsleden. Zo’n magie kan je niet forceren, je kan er alleen een bedding voor maken waarin ze kan stromen. Dat beschouw ik als een vrouwelijke manier van aanpakken. Het is een vraag die me fascineert en waarop ik onder meer via het Vrouwenfestival antwoord zoek: hoe zetten vrouwen iets in de wereld? Persoonlijk vind ik de zwangerschap een mooie metafoor voor het vrouwelijke creatieproces. We maken iets nieuws door goede groeiomstandigheden te scheppen, door geduld te hebben en te verduren.’

En bij 't lengen van de dagen verzamelden zij op het kasteel. Van heinde en verre kwamen zij. Dames op leeftijd en jong geweld. Regeltantes, tetterwijven en giechelkonten. Madammen van 't stad en madammen van den buiten. Allemaal zonder meneer. En zij deden wat vrouwen doen, onder elkaar op een kasteel.



HEERLIJK MAGISCH VROUWEN FESTIVAL

29 & 30 maart, heerlijkyt van elsmere

Een weekend exclusief voor lezeressen van Psychologies Magazine. Voor vrouwen die zoeken naar balans in hun leven. Die zin hebben om zich in een mooi kader met andere vrouwen te verbinden en zich twee dagen lang onder te dompelen in vrouwendingen, begeleid door wijze vakvrouwen en de dames van *Psychologies*. Er is rust en ruimte om te vertragen met *tea & me-time*, om ons samen op te tutten en heerlijk te tafelen ...

In de loop van het weekend krijg je de kans om vier sessies van telkens twee uur te volgen. Ter plekke kan je kiezen uit:

'Lijf & leden'

★ **Begrenzen doe je zelf - Yin yoga**
door Nathalie Willems, gelukscoach
en *Psychologies*-journaliste

Yin yoga is een trage vorm van yoga die de nadruk legt op het verbeteren van de energiestroom in het lichaam. Nathalie Willems combineert die yogavorm met meditatie en ademhalingsoefeningen, met als doel op een zachte en respectvolle manier weer in contact te komen met onszelf en onze vrouwelijke kracht. Een workshop om je grenzen te herkennen, te verkennen en te verleggen.

★ **'Kom, zing met ons mee ...'**
door Els Cuypers, zangcoach

'Kom, zing met ons mee ...' Omdat samen zingen deugddoend, verbindend en prettig is. Omdat vrouwen

van vroeger en nu, overal ter wereld, samen zingen. Om te feesten, te troosten, moed te verzamelen en vreugde te delen. Omdat een klankbad helend is voor meer dan alleen je stem. Je hoeft geen ervaring te hebben en geen noten te kunnen lezen, *goesting* volstaat.
www.zangworkshops.be

'Kunstig creatief'

★ **Natuurlijke naaktfotografie**
door Jessica Schoepen, fotografe

Niks zo *schoon* en krachtig als een echt vrouwenlijf, zonder verdoezeltrucs en Photoshop. Tijdens deze sessie kan je je, samen met vijf andere vrouwen, naakt laten fotograferen in de tot fotostudio omgebouwde torenkamer. We creëren een veilige setting waarin



MEER INFO

www.psychologies.be
of 0486 99 17 25
(Tamara Lenaerts)

INSCHRIJVEN

vrouwenfestival@
laduende.be
met vermelding van
code 'vrouwenfestival'

we met respect voor elkaars ritme en noden wennen aan het bloot zijn en op zoek gaan naar passende poses.

★ Figuring Futures ... Vrouwenkracht verbeeld door Elke Gybels, coach, therapeut en docent

Wat draag jij mee van de vrouwen die je voor gingen? Met behulp van Duploblokken, poppetjes, schatkistjes ... brengen we dat op een creatieve manier in beeld. We vertrekken vanuit wat jou als vrouw op dit moment bezighoudt, doorbreken de tijdsdimensie en nemen het beste uit het verleden mee. Op zoek naar de meest krachtige, vrouwelijke versie van jezelf.

www.figuringfutures.com

'Vrouwen-wijsheid'

★ Intuïtief schrijven door Isabelle Rossaert, schrijfster, schrijfdocente en Psychologies-journaliste

Ze heeft het leven ten volle geproefd, de pijn en de vreugde, de liefde en het verlies. Ze is je beste raadgeefster, want ze is niemand anders dan je diepste zelf. En je kan op heel eenvoudige manier bij haar te rade gaan ... door te schrijven. Tijdens deze sessie leer je een bijzondere techniek van intuïtief schrijven waardoor je sneller contact maakt met het diepe weten in jezelf.

www.deschrijffkaravaan.be

★ Het ritueel van 'AHHHHHHHHhhhh' door Kathleen Zwakhoven, Tao-instructor, coach en bodyworker

Mag je gezien en bemind worden, in je stilte, je woestheid, je extase? Kan jij jezelf toestaan om schaamteloos expressie te geven aan wat je voelt en

nodig hebt? In veilige groepjes van telkens drie vrouwen verbinden we ons seksuele center met het hart en de keel, om in waarheid te leven en ons ook zo uit te drukken. Voor vrouwen die verlangen om in overgave te leven.

www.kathleenzwakhoven.be

'Vrouwen in/en de wereld'

★ Multiculturele vrouwensolidariteit

door Tina De Gendt, schrijfster van *Turkije aan de Leie. 50 jaar migratie naar Gent* en *Psychologies*-journaliste
Vrouwen houden de sleutels tot multicultureel samenleven in handen. Als geen ander slagen ze erin de muren tussen gemeenschappen te doorbreken. Hoe solidariteit tussen vrouwen de samenleving wezenlijk beïnvloedt, daar gaan we in deze sessie ruim op in. De deelnemers worden uitgedaagd bij zichzelf op zoek te gaan naar de kracht van verbondenheid tussen vrouwen, over de grenzen heen.

<http://stamgent.tumblr.com>

★ Moeders en dochters. Dochters worden moeders

door Klaar Hammenecker, psychotherapeute, *Psychologies*-columniste én moeder van 3 dochters

Over het bijzondere van moeder-dochterrelaties is al heel wat inkt gevloeid. Menig onderzoeker, scenarist of auteur probeerde om de uniciteit én complexiteit ervan te ontrafelen. Met wetenschappelijke inzichten, tekst- en filmfragmenten gaan we op zoek naar de kleur en het karakter van je eigen moederband. Wat nam je mee en hoe geef je kleur aan je eigen moederschap? En wat met je eigen dochters?

www.kinderpsycholoog.be



