

## #FACE TO FACE HANNEKE DRAGTSMA

fotografie MUSTAFA GUMUSSU - FPH.NL

tekst MARIJE NUTMA

# “Het schrijven van mijn laatste boek was echt een spirituele reis”

Hanneke Dragtsma uit Heerenveen heeft al drie boeken op haar naam staan. Hanneke schreef eerder een autobiografisch boek over haar transitie van man naar vrouw, en een roman. Dit jaar kwam haar derde boek uit, 'Het Achtvoudige Pad', gebaseerd op het Boeddhisme. Ik zoek haar voor GrootHeerenveen Krant op, om met haar te praten over dit boek en over haar leven.

We zijn bij Hanneke Dragtsma (54) thuis. Kat Gijs loopt over de tafel, waarop ook Hanneke haar meest recente boek 'Het Achtvoudige Pad' ligt. Op de voorkant prijkt een door haar zelf gemaakt schilderij, een verbeelding van het cijfer acht. "Het is een acht, maar ook een lemniscaat", legt Hanneke uit. "Dat is het symbool van voortdurende beweging. En zo is het leven ook, constant in beweging. Het is een illusie dat we iets vast kunnen houden."

## SCHRIJVEN ALS HOUVAST

Hanneke schrijft om haar hoofd helder te houden. "Vroeger schreef ik vooral om stabiel te blijven en om het leven aan te kunnen. Het schrijven geeft mij een plek waar ik mij kan uiten." Hanneke is geboren als Henk en schreef over haar transitie van man naar vrouw het autobiografische boek 'In Transitie'. Later herschreef ze het boek, en kwam er een tweede versie uit, met de titel 'Terug naar Averbury'. Ook schreef ze de roman 'Pepita Perez'. Schrijven is voor haar altijd een houvast geweest.

Hanneke Dragtsma: "Vóór mijn transitie was ik geen 'deler'. Ik zat met emotionele issues die ik niet op kon lossen en ik kon er met niemand over praten. Gelukkig is het papier gewillig en zo is mijn liefde voor het schrijven ontstaan." Het boek 'Het Achtvoudige Pad' speelt zich af in Engeland. "Sarah is de hoofdpersoon, en zij heeft de nodige emotionele bagage. In het begin van het boek is een vriendschap pas geleden stukgelopen. Ook heeft ze de zorg voor haar vader, met wie ze geen goed contact heeft. Dan gaat ze met Kathleen een weekendje weg en komt ze Ocho tegen, een man die met zijn hond in een tentje in de natuur leeft. Via deze hond wordt ze op het spoor gezet van het achtvoudige pad. Na dat weekend is het Sarah haar verlangen om het achtvoudige pad te volgen."

## ACHT INZICHTEN UIT HET BOEDDHISME

Hanneke legt uit, dat het achtvoudige pad uit het Boeddhisme afkomstig is. Het zijn de acht inzichten, die aan Boeddha geopenbaard werden tijdens een lange meditatie. Deze inzichten laten zien, hoe je het lijden in je leven kunt verlichten. "Voordat ik dit boek kon schrijven moest ik eerst ontdekken wie ik ben, wat mijn issues zijn en hoe ik deze op kon lossen", vertelt Hanneke. "Het schrijven van dit boek was echt een spirituele reis." Ik vraag Hanneke of ze iets over zichzelf wil vertellen, naar aanleiding van de inzichten rond het achtvoudige pad. Wie weten wil hoe het met Sarah verder gaat, raden we aan het boek te gaan lezen.

## Het juiste zien

Hanneke: "Het juiste zien gaat over begrip hebben van het lijden. Ik ken het lijden goed. Als kind was ik erg in mijzelf gekeerd. Ik was een gevoelig en spiritueel kind. Mijn ouders vonden het lastig om hiermee om te gaan en dus drukte ik mijn gevoelens weg. Als kind had ik grote angsten. Op een bepaald moment kreeg ik een obsessie voor auto's en dat werd mijn vlucht, mijn wereld. Ik wilde er alles van weten. Ik praatte als kind alleen maar over auto's, en verder sprak ik niet. Ik had een sterk verlangen naar contact, om te voelen, om een meisje te zijn, en om het vrouwelijke te omarmen. Hier had ik geen woorden voor. Later, tijdens de transitie van man naar vrouw, heb ik veel in kunnen halen."

## Het juiste denken

"Ik werk op de Natuurtuin 't Hummelhûs in Oudehorne, waar ik mensen met een psychische kwetsbaarheid begeleid. Hun gedachten kunnen zo met hen op de loop gaan. Angst en dwanggedachten bepalen soms het leven van mensen. Zelf weet ik wat angst is. In de periode

van mijn transitie heb ik geleerd om met mijn angsten om te gaan. Ik heb in die periode nogal wat afwijzing te verduren gekregen. Ik heb toen geleerd om door mijn angsten heen te gaan. Ik ben soms nog steeds angstig, maar het helpt mij dan om mijn angsten te onderzoeken. Hoe reëel is mijn angst? Komt het uit verleden? Schrijven helpt mij daarbij."

## Het juiste spreken

"Zwijg, als spreken niet nodig is en spreek, als het waar is en je de ander of jezelf of de situatie ermee kunt helpen en doe dat op het juiste moment. Als je in de woede zit, kun je dingen zeggen die niet bevorderlijk zijn. Even niets zeggen, even afstand nemen, kan dan helpen."

## Het juiste handelen

"Het juiste handelen gaat over dingen als: dood geen levende wezens, steel niet, pleeg geen seksueel misbruik en laat je niet verdoven of afleiden. Het is het besef dat we allemaal met elkaar verbonden zijn en deel uitmaken van iets groters. Dat besef heb ik zelf sterk, dat is mijn spirituele kant. Bij mijn spirituele kant hoort ook mijn voorliefde voor Engeland, waar je nog een soort heilige plekken hebt, zoals Stonehenge. Aan het begin van mijn transitie, toen ik mijn mannelijke verleden los wilde laten, ben ik naar Engeland gegaan. Bij een steencirkel in Averbury is mijn transitie van man naar vrouw begonnen."

## Het juiste levensonderhoud

"Bij het juiste levensonderhoud gaat het er om, dat je je capaciteiten gebruikt ten behoeve van het grote geheel. Dat je jezelf afvraagt: wat voor werk doe ik? Klopt het met waar ik voor sta? Kan ik dat wat ik doe naar mijzelf en de samenleving toe verantwoorden? Ik werk op een natuurtuin en ik help de mensen van de dagbesteding daar. Ik ben er voor ze. Dat is mijn kwaliteit. En

natuurlijk schrijf ik boeken, waarin ik mijn persoonlijke en mystieke ervaringen heb verwerkt. Hiermee hoop ik andere mensen te inspireren."

## De juiste inspanning

"Wat is je focus in dit leven? Het is vandaag op de dag af 21 jaar geleden dat ik een suïcidepoging deed. Een vriend vond mij op tijd en ik ben voor de dood weggehaald. Achteraf voelde het, alsof ik een nieuwe kans kreeg. Die suïcidepoging was voor mij een keerpunt in mijn leven en sindsdien voel ik een grote verantwoordelijkheid. Ik wil dat mijn leven niet voor niets is geweest en koester het leven als een geschenk. Mijn focus ligt nu op het toevoegen van schoonheid en verbondenheid aan deze wereld."

## De juiste aandacht

"De juiste aandacht betekent, dat je in het hier-en-nu aanwezig bent. Dat je je concentreert op dat wat je ziet, ruikt, proeft, hoort en voelt in dit moment. Als je je gedachten kunt laten zijn voor wat ze zijn, geeft dit ruimte. Ik heb hier boven in huis een meditatiezolder. Mediteren heeft mijn leven verrijkt. Ik voel mij rustiger en meer in contact met wat echt belangrijk is, los van de waan van de dag. En ik dans graag! Door te dansen kan ik in het hier-en-nu, zonder woorden, mensen ontmoeten die ik helemaal niet ken. Dansen is als een reis voor mij."

## De juiste concentratie

"Als je de eerste zeven inzichten doorleeft en je eigen maakt, dan komt er een moment waarop je je verbonden voelt met alles-wat-is. Een mystiek moment, zeg maar. Ik heb verschillende mystieke ervaringen mogen meemaken, waar ik ook over schrijf in mijn boeken. Als je met liefde, mededogen en verbondenheid kunt leven, dan heb je je steentje bijgedragen in deze wereld."