



Ooit was de tuin een strak gazon, vandaag is hij een soort vingerafdruk. Alle struiken, bomen, paden en creaties die psychotherapeut Wilfried Van Craen hier de voorbije 30 jaar liet ontstaan, vertellen ook wie hij geworden is, en wat hij onderweg heeft geleerd. Een leven in zeven tuinlessen. Of omgekeerd: een tuin in zeven levenslessen.

Door **Kaat Schaubroeck**
Foto's **Eva Donckers**

“Ze zeggen dat mensen net als hun honden zijn, maar ze lijken toch ook vaak op hun tuin”, zegt Wilfried van Craen. We drinken koffie met zicht op de tuin in Melle, die dertig jaar geleden begon als een strak gazon, en die door de jaren een persoonlijkheid kreeg: met stekjes, met bomen waarop hij verliefd werd, met

een slingerpad erdoorheen dat hij de *périphérique* noemt, met beelden van anderen en eigen vondsten, fonteintjes, bogen en steencreaties. De tuin is veel, zoals hij zelf ook altijd veel is geweest: psychotherapeut, seksuoloog, docent mindfulness, auteur, kunstliehebber en sinds een paar jaar ook actief bij Extinction Rebellion. “Mijn moeder, een echte Brusselse, noemde mij een *bon à rien*”, zegt hij. “Ik heb het grootste respect voor pakweg biologen die een leven lang één cel bestuderen, maar dat soort talent heb ik niet. Ik spring van het ene naar het andere, en probeer die dingen dan te verbinden. In de tuin is het ook zo gegaan. Ik had nooit een plan, geen ideaal plaatje waaraan de tuin moest voldoen. Ik heb dingen gekregen of in de uitverkoop gevonden, ze in de grond gestopt en ik zag wel wat er aansloeg. Ik heb ook moeten leren om mijn kas niet op te vreten als de dingen niet lukten. In die zin heeft de tuin mij ook gevormd als psychotherapeut.”

1 NIET DE DINGEN MAKEN ONS LEVEN ONAANGENAAM, MAAR HET VERHAAL DAT WIJ ERVAN MAKEN

“Toen ik dit huis pas had gekocht, zeiden mensen me: o, ge hebt zevenblad, jong, jong, ge gaat nog miserie hebben om dat hier weg te krijgen! Zevenblad maakt fijne worteltjes, en als er daar ook maar iets van blijft zitten, begint het opnieuw te groeien. En ik bleef daar maar tegen vechten, omdat ik dat verhaal van anderen overnam: dat het een ramp was. Tot er een vriend langskwam en me vroeg of hij wat van dat zevenblad mocht, want dat was zo'n mooie bodembedekker, en nog lekker in de soep ook!”
“Ik ben ook cognitief gedrags-therapeut, die tak van de psychologie die zegt: niet de dingen maken ons het leven lastig, maar onze perceptie van de dingen. Dus als je ze vanuit een ander perspectief

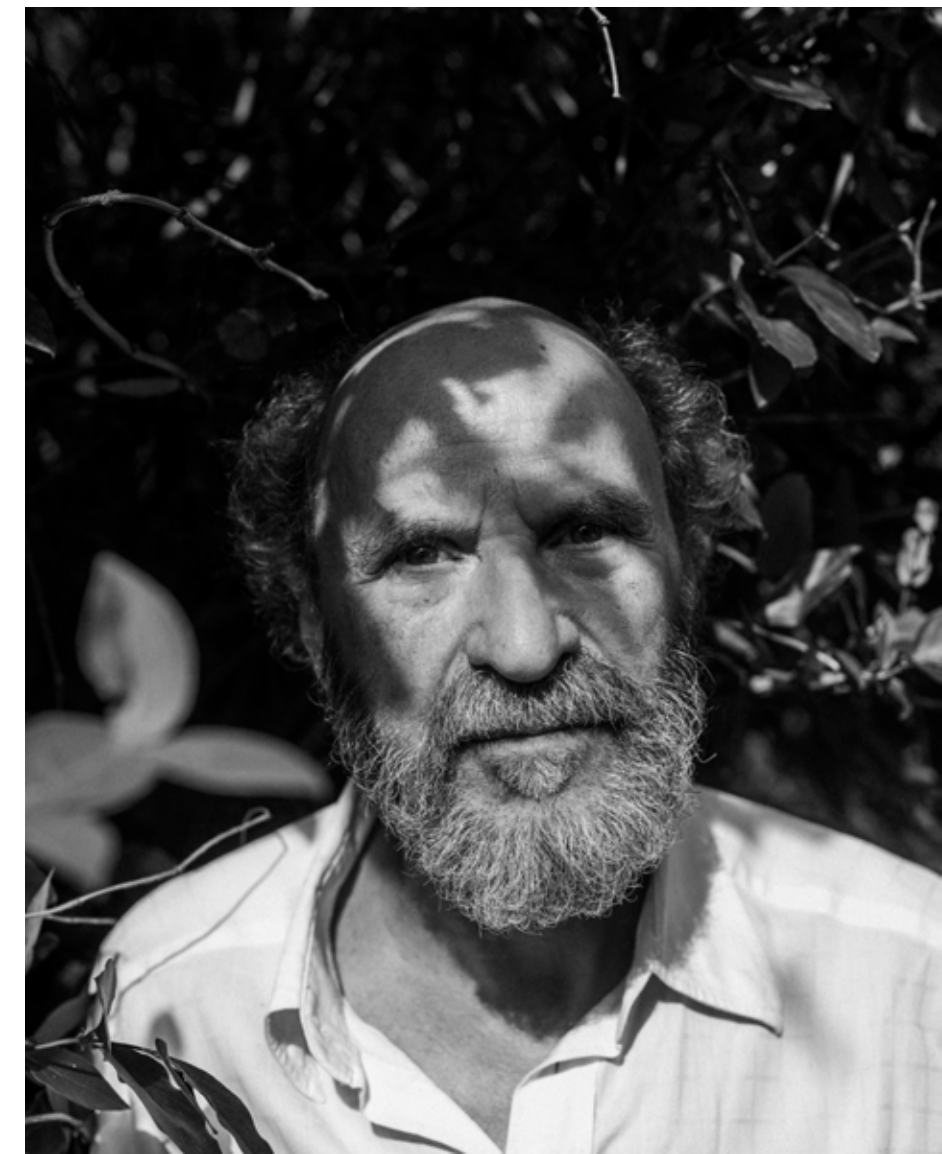
bekijkt, dan geeft dat zuurstof. Als iemand zegt dat paardenbloemen onkruid zijn, dan is dat niet de realiteit, maar het verhaal dat wij kiezen. Want je kunt die knalgele bloemen ook mooi vinden, de blaadjes zijn lekker in de sla, en ze maken van die prachtige bollen, die je, als ze verspreid worden door de wind, nog een keer honderd van die paardenbloemen bijgeven.” (*lacht*)
“Ik heb hier met scha en schande moeten leren om uit het gevecht te blijven. Want in een wilde tuin als deze loopt het altijd anders dan dat je had gewild. De wilde geranium, bijvoorbeeld, ooit begonnen met vier plantjes van een vriend, wil nu alles overnemen, terwijl ik graag een stukje gras zou houden. Ik probeer nu een compromis te vinden, ik zeg tegen die geranium: tot daar en niet verder. Maar ik heb ook geleerd om te buigen, want de natuur is toch altijd sterker. We denken vaak dat we alles naar onze hand kunnen zetten, dat de planten bijvoorbeeld te opdringerig zijn en zich naar

ons moeten schikken. Maar wij zijn in die tuin natuurlijk te gast, en moet een gast zich moeien met de gastheer?”
“Doordat de tuin mij heeft geleerd om anders te kijken, heb ik dat ook makkelijker kunnen toepassen op andere terreinen in het leven. Of dat nu een hernia was, een lastige verbouwing of persoonlijke problemen: vaak kun je die niet of maar beperkt veranderen. Door dat te erkennen, door je niet te blijven verzetten tegen wat je niet kan veranderen, voorkom je dat het hele leven aan je voorbijraast terwijl je alsmaar aan het vechten bent.”

2 JE KUNT HET LELIJKE NIET LOSTREKKEN VAN HET MOOIE

“Als twintiger trok ik begin jaren 70 naar Californië, waar ik de *sensory awareness* ontdekte: het idee dat je bewust in het leven kunt staan door je meer te richten op zintuiglijke ►

Niets is
zomaar
vervangbaar
en 6 andere
lessen uit
een tuin
die geleefd
heeft



ervaringen. Dat raad ik mensen soms nog aan: neem een camera mee, en fotografeer de dingen, dat helpt om je aandacht meer naar buiten te richten en niet te blijven malen in je hoofd. Anders ben je heel snel weer vertrokken met: ik moet nog dit, en wat als ik dat ... Ik denk dat die inzichten mij ook hebben geholpen om als jonge tuinier, in mijn eerste tuin in Gontrode en later hier, te landen in het moment.”

“Later heb ik me verdiept in mindfulness. Dat is geen theorie, maar een levenshouding, gebaseerd op het boeddhisme. Daarin gaat het eveneens om aandachtstraining, maar ook om het idee van het non-duale. Het leven en de dood, het goede en het kwade, het mooie en het lelijke: we proberen dat altijd uit elkaar te halen, maar je kunt het ene niet zonder het andere hebben. Wellicht is het mooier als ik de uitgebloeide knoppen van de cosmos weg knijp, maar dan heb ik geen zaad voor de bloemen

van volgende lente. Je moet het lelijke aanvaarden om het mooie te krijgen, en in de herfst zit de lente al vervat.”

3 DE BLOEMEN KOMEN TERUG, MAAR ANDERS

“Ik heb altijd een voorkeur gehad voor de prille lente. Die groeikracht, dat gevoel dat iets op het punt staat zijn kop op te steken, ondanks de harde winter die je het gevoel gaf dat alles kapot zou gaan: fantastisch toch. Ik heb vroeger vaak met wetenschappelijke hypnose gewerkt, en dat was een van mijn favoriete suggesties voor mensen met depressieve stemmingen: herinner je je dat gevoel in maart, hoe alles dan klaar staat om na zo'n lange, zware periode te herbeginnen, maar dan op een nieuwe manier?”

“Die cosmoszaadjes zullen niet dezelfde bloemen geven, het zullen andere bloemen

zijn. En je weet ook nooit zeker of iets terugkomt. Ik heb planten gehad die het fantastisch deden, en dan toch plots zijn verdwenen, of afgestorven. De herfst is in die zin ook het seizoen dat ons leert loslaten. We worden soms wat ingepalmd door de commerciële wereld, die ons graag zekerheden belooft. Koop dit en je zal gelukkig zijn, koop dat en je bent helemaal zeker dat je alles vast kunt houden. En het is de tuin die ons altijd weer met de neus op de feiten drukt: ik wou de zomer ook graag vastleggen met fixeerspray, met – hoe noem je dat – Tec7. Maar zo werkt het niet.”

4 ALS HET GEWOON GOED GEDAAN MOET ZIJN, DAN KUN JE HET EVENGOED LATEN DOEN

“Mijn bureau is helemaal clean: alles onder controle. En dan zou je mijn tuinkot

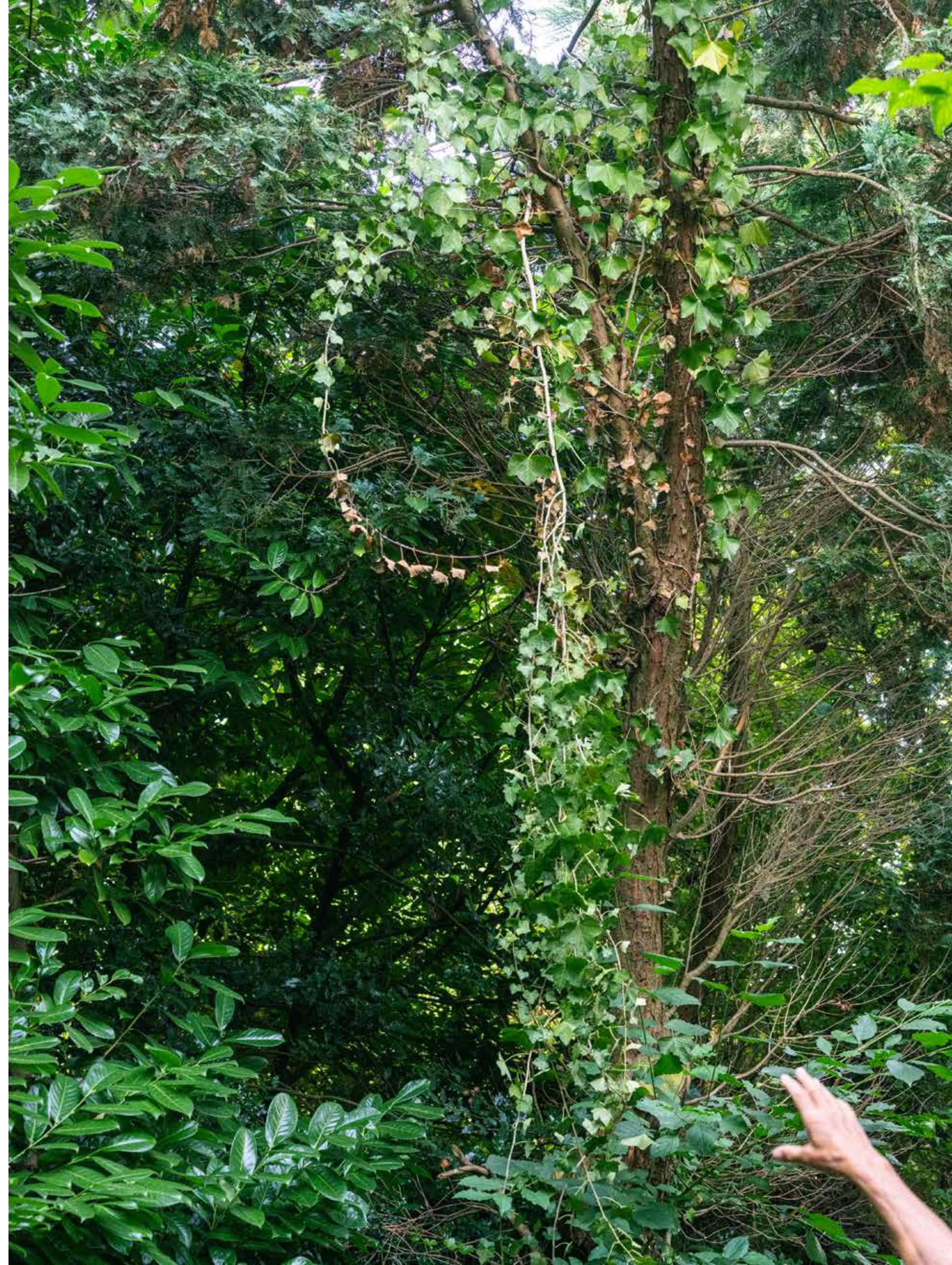
moeten zien, waar het een en al spinrag en oude bladeren is. Het hoort niet meer bij de woning, maar meer bij de wetmatigheden van de wilde tuin. Ik durf dat te laten gaan, omdat ik benieuwd ben naar wat de natuur ermee doet, maar ook omdat ik in de tuin iemand anders kan zijn.”

“Als ik professioneel werk, ben ik rationeel en planmatig. In de tuin vertrek ik soms om een struik te verplanten, en terwijl ik een spade zoek, vind ik een dode rat, en die wil ik dan eerst begraven. Waarop ik plots zie dat de takken van een rozelaar verstrikt zitten, en ik mijn snoeischaar haal ... 's Avonds kom ik binnen en heb ik die hulst nog niet verplant. En dat vind ik zo heerlijk aan die tuin, dat hij me toelaat om niet efficiënt bezig te zijn. Als het alleen maar over het resultaat ging, dan kon ik beter iemand vragen om dat allemaal voor mij te doen. Hier is iedere dag een reis. Ik weet niet wat ik ga tegenkomen.”

5 DOE NIET ALLES VOOR DE TOESCHOUWERS IN JE LEVEN

“Als twintiger en dertiger ging ik kilometers wandelen naar Cap Gris Nez en Cap Blanc Nez, om er stenen uit te zoeken met gaten in. Ik vond het zo fascinerend: hoe kwam dat gat nu in die steen, welk dier deed dat en hoe lang duurde het? Toen ik hier kwam komen, ben ik die stenen over takjes gaan schuiven, zodat ik op de duur een hele rij steenbomen kreeg. Maar toen de takken met de jaren dikker werden, begonnen die stenen te knellen: ik heb ze losgemaakt en ze op bamboestokken gezet, zodat ze mee konden wiegen met de wind, of er bogen in de tuin mee versierd.”

“In mijn leven zijn er drie stevige pijlers: de natuur, de mensen met wie ik me verbonden voel, en de kunst die altijd weer verwondering oproept, dat gevoel van:



ah, zo had ik het nog niet bekeken. Ik had nooit geld voor kunst – ik heb mijn geld altijd gebruikt om tijd te kopen – maar soms kon ik wel iets ruilen. En daarnaast maak ik zelf dingen. Dat is geen kunst, het is vooral heel vrije creativiteit. Art brut, kunst die gemaakt wordt door mensen die nooit de bedoeling hadden om ze te tonen aan anderen, en al zeker niet om er geld mee te verdienen, is lang een passie geweest – tot ze ook commercieel werd. In de Provence, waar ik vroeger vakantiecurssussen gaf, had ik een boer leren kennen die objecten maakte van de wortels van olijfhout. 's Nachts kon hij niet slapen door de pijn in zijn been, en dan creëerde hij, puur voor het plezier. Elk jaar ging ik hem bezoeken, en kreeg ik iets mee. Ik denk dat ik door hem de vrijheid heb gevoeld om daar ook mee te beginnen: dingen maken, voor het plezier, zonder het te moeten tonen aan anderen of benoemen als kunst."

6 JE MAG PRATEN MET DE TUIN ALS JE DAAR DEUGD VAN HEBT

"In *Perfect days* van Wim Wenders kijkt een man elke dag naar de manier waarop de bomen in het park bewegen, en dan doet hij iets terug, door de zaailingen te redden. Dat vind ik zeer mooi. Als je in de natuur bent, of in de tuin, dan ontstaat daar toch altijd een soort dialoog. Je doet iets, en de tuin zal reageren. Niet als cadeau, want de natuur is niet in ons geïnteresseerd, maar als tegenbeweging. Als ik hier guldenroede uittrek, dan zal die op een andere plek opduiken. En dan zal ik op mijn beurt ook weer reageren."

"Soms denk ik: al een geluk dat ik hier een beetje afgezonderd woon, dat mensen mij niet bezig horen. Want ik praat ook letterlijk tegen de planten. 'Gij krijgt morgen water.' Of: 'Tot hier mag je komen, en niet verder' – waar

die plant zich dan niks van aantrekt. Ik vind dat gesprek een heel natuurlijk iets, omdat je toch een band hebt met wat er rondom je groeit. Ik vind het ook deugddoend."

"In de tuin staat een oud Mariabeeld, met de wandelstok van mijn moeder erbij. Omdat mijn moeder voor mij op die plek haar ziel heeft achtergelaten. Ze was 88 en wist van geen ophouden, ze zag overal onkruid en dan moest 'die vuiligheid' weg. En vaak waren dat dan dingen die ik daar net had geplant. (*lacht*) Dat deed ze hier ook een paar dagen voor ze stierf, precies op die plek. Het beeld staat er al 25 jaar, en elke keer als ik passeer, gaan we nog in discussie. Ik had een lastige relatie met mijn moeder, en als ik daar bijvoorbeeld met bloempotten voorbijkom, hoor ik haar in gedachten zeggen: 'En bij mij staat er zo geen pot met bloemen.' Waarop ik antwoord: 'Begin niet weer over die potten hé, er is hier geen licht, hier kan niks bloeien!' Waarop zij weer: 'Maar

ge kunt toch iets planten, ondankbaar kind!' (*schatert*) En dan zijn we vertrokken. Ze was zo'n levendige vrouw, en die dialogen zijn denk ik een manier me haar ook zo te herinneren."

7 WAT VERLOREN GAAT, IS NIET ZOMAAR TE VERVANGEN

"Ik was jaren geleden op bezoek bij vrienden in Istanbul, en onderweg zag ik die prachtige *Albizia*, die ook wel melancholieboom of slaapboom wordt genoemd. Hij was ruwer daar, zo wild in het landschap. Terug thuis ben ik daarnaar op zoek gegaan en bij een kweker in Wetteren vond ik een klein boompje. Het begon na twee jaar al te bloeien, en intussen is het een reus die prachtig mee beweegt in de wind. Ik houd ervan om ernaar te kijken. Alleen: de vreugde kan niet zonder de onzekerheid, de angst en het anticiperende verdriet. Want zoals je ziet,

heeft zijn stam zich gesplitst, en op dat punt zit een diepe scheur. Ik heb een spanner geplaatst, maar hij zal op een dag breken."

"Die boom kan elk moment dood zijn: dat is een uitnodiging om daar nu maximaal van te genieten. Maar omdat ik me niet kon voorstellen dat hij zou verdwijnen, ben ik een jaar of vijf geleden alvast op zoek gegaan naar een vervanger. Een typisch menselijke reflex, die niet altijd de beste is. De oude kwekerij bestond niet meer, ze was vervangen door een veel groter bedrijf. En het nieuwe boompje dat ik kocht, was stukken duurder, maar bloeit niet. Ik heb een fout begaan, en nu ben ik gestraft. (*lacht*) Die oorspronkelijke boom is zo uniek, zoiets moet je niet proberen te vervangen. En als ik hem later mis, dan is dat een teken dat hij veel voor mij heeft betekend."

Voor de cursussen, boeken en podcasts van Wilfried Van Craen kan je terecht op zijn site: wilfriedvanraen.be

