

Betref: Sculpture Hat Felt - <http://www.mhooj.nl/pagina-creatief-vier.html>

Coronakroon 'Sifan' - Focus met/zonder gouden plak

Door: Praktijk MHOJ – Annalies Otten Hagen, zomer 2021

Het zou me gaan om het pure genieten – doen door niet-doen. Wel focus maar zonder doel, zonder prestatie-zucht. Ik word geholpen door Judit Pocs, de vilt-ster die me blijvend voorbij zal streven in haar vilt-kunst; moge dat garant staan voor ontspannen te werk gaan. Ook de realisering iets te zullen creëren wat geen enkel nut dient helpt, immers wie zet er nu van zijn lang-zal-zijn-leven een dergelijke hoed op de kop? Het is zoiets als geen antwoord weten op oma's vraag 'welk nut heeft vakantie?' Bovendien, er is geen haast - op een dergelijke *sculpture hat* wordt door niemand gewacht.

Zoiets komt neer op een verrassende combinatie van focus, geduld, discipline en relaxheid en vooral: impulsbeheersing. Zodra er ongeduld is, volgt zonder pardon een heldere time-out. Een experiment in nutteloos bezig zijn.

Ik herken reeds een opmaat, opgedaan tijdens de bekende corona-opruimlust. Verschillende vilt-objecten vonden de weg naar de tuin, waar ze een langzame dood sterven, een redelijk ontmoedigend gebeuren, vind ik. Niets vreemde om loslaten. Loslaten doet niet vergeten maar her-inneren aan het maakproces, de liefde waarmee elke vezel is gelegd. Ik mis deze zogenaamde misbaksels nu al. Wacht deze sculpture straks ook een composthoop of ontroerender variant, denk aan de binnenbekleding van een koolmezenest?

Grensverleggend bezig zijn - topvrouwen

Atlete Sifan Hassan rent de tijd van haar leven op de Olympische Spelen wanneer ik de laatste vezels uitleg. Ze is gek, zoals ze haar lichamelijke grenzen negeert, zo maar wat flarden van oordelen als ik haar liggend zie smachten naar water. Geen groter verschil met compassie dan de Olympische Spelen – ook zo eentje. Tot mij helder wordt: Hassan hoeft oprecht geen medaille te halen maar gaat er gewoonweg voor. Met de intentie van een metafoor voor 'de vrouw' – doelend op de vrouwelijke energie -, die wel degelijk grensverleggend kan zijn, meer kan dan iedereen deze energie en zichzelf toedicht. Ik kijk weer naar haar wedstrijd en leef mee, juich haar naar de eindstreep, alsof de uitslag niet al bekend was. Sifan heeft de wereld iets te zeggen, ze wil antwoord te geven op de vraag: wat maakt een mens echt heel en gezond? Welk een heilzame discipline heeft zij zich kunnen opleggen – wederom blijkt dat zonder discipline domweg niets echt tot stand *kan* komen.

Alles aan Sifan Hassan staat opeens borg voor de moed van zelfcompassie. Kristin Neff schreef het boek *Fierce-Selfcompassion*. Ook gecreëerd tijdens Corona-tijd, ook een topvrouw. Het boek begint met een citaat van Amanda Gorman: 'But one thing is certain, If we merge mercy with might, and might with right, then love becomes our legacy, and change our children's birthright.'

'Als we mededogen met macht vermengen en macht met gerechtigheid dan wordt liefde ons leegat en 'change' het geboorterecht van onze kinderen.'

Kwam Sifan niet uit Ethiopië als vluchteling? En zwijgt zij niet liever over de reden van haar vlucht? En ligt ons – mijn – oordeel over haar zelfhulpmethodiek al niet op de loer?

De gouden plak, geen doel op zich maar een middel om focus te houden en daarmee grenzen te verleggen, je eigen koers te durven gaan.

Als ik wat dagen later een meditatie *Fierce-Selfcompassion* volg, verschijnt de sculpture hat ten tonele. Deze staat niet op mijn hoofd maar zakt in mijn mediatieve verbeelding over mijn hele romp. Ik zie de kleuren en voel hoe ze mijn hele wezen doortrekken. Verassend is de kleur oranje die hierbij domineert. En daaronder direct twee gevisualiseerde voeten, helder in verbinding met de grond eronder. Krachtiger kan een beeld niet zijn. Wie deze kroon draagt voelt het archetype van de Koningin in zich verrijzen: waardig, krachtig, moedig, autonoom in verbinding. De geboorte is een feit. En haar naam luidt: Coronakroon 'Sifan'.