

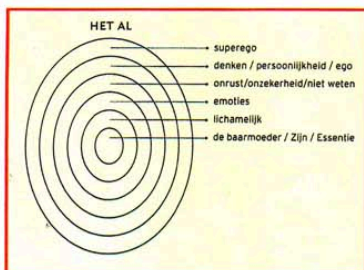
## Sylvia Saakes toont de logica van elke crisis aan

Frans Assenberg

Het opmerkelijke boek *De logica van een crisis* van de hand van Sylvia Saakes is meer een handboek dan een uitleg van een wetenschappelijk probleem. Het biedt zowel de individuele persoon als organisaties een oplossing voor een crisis. 14 jaar geleden begon Sylvia cursussen te geven en dat vormde de basis voor het boek. Volgens de achterflap hebben mensen in crisissituaties de neiging tegen de crisis te vechten, weg te vluchten of zich terug te trekken. Sommigen raken er zelfs door verlamd.

De Schiedamse heeft echter een verrassende 4<sup>de</sup> optie ontwikkeld: zoek je diepere bewustzijnslaag. Sylvia Saakes noemt die laag de Essentie. Vanuit die laag is er een geheel andere kijk op jezelf en op de crisis mogelijk. Sylvia: „4 cursisten drongen er bij mij op aan om die methode op te schrijven, omdat ze het erg belangrijk vonden en om het nog eens terug te lezen. In mijn eigen situatie wist ik destijds ineens in een *split second*, waarom ik zelf een crisis doormaakte. Ik wist toen ook in algemene zin, waarom een crisis een crisis is, wat de diepere grond ervan is en hoe ik dat kon doorgeven aan anderen. Nee, ik zeg niet waar mijn crisis over ging, want daar gaat mijn 3<sup>de</sup> boek over. Het boek, dat nu is verschenen, *De logica van een crisis*, gaat erover dat ongeacht om welke crisis het gaat, je dezelfde kenmerken erin kunt terugvinden.”

Of het nu een politieke crisis is, een conflict op je werk of wat dan ook, Sylvia geeft aan dat mensen gewend zijn vooral oppervlakkig en alleen inhoudelijk met elkaar te communiceren. „Het is heel doorzichtig. Als je kijkt hoe mensen met elkaar discussiëren en hoe de aanval- en verdedigingstechnieken zijn, dan zie je ook dat men niet echt open staat voor elkaar. Charismatische figuren en mensen met een visie zullen op den duur anders met elkaar omgaan. Kijk maar eens naar het verschil tussen Bush en Obama.”



Dit schema uit haar boek geeft vereenvoudigd verschillende fasen van de ontwikkeling van de persoonlijkheid weer.

De schrijfster van het boek heeft zich altijd beziggehouden met de vraag: waar komen de problemen en conflicten in de wereld vandaan

en hoe kun je die oplossen? Sylvia Saakes: „Ik was 25 jaar lang heel actief op allerlei gebieden in de wereld. Je zag in Nicaragua dezelfde problemen opkomen als hier in Schiedam, bijvoorbeeld in de vrouwenbeweging. De emoties en het vijanddenken overheersten.



Een crisis komt niet zomaar, zegt Sylvia Saakes, en je kunt er sterker uit komen. Foto en repro's: Frans Assenberg.

Steeds opnieuw zag je die golfbeweging. Ook bij sociale bewegingen met heel veel nieuwe ideeën. Na verloop van tijd zag je de crisis weer ontstaan. Toen dacht ik: dat is nou de angel daarin, dat is nou wat ik geleerd heb in mijn eigen crisis.”

„Heel veel mensen, die ik kende uit de jaren '70, zijn verbitterd geworden en zeggen: kijk eens wat het is geworden. Toen merkte ik, dat ik mij afvroeg: hoe ga ik om met teleurstelling? Hoe ga ik om met de vijand, met mijn tegenstanders? Ik leerde toen heel veel nieuwe dingen. Doorgond hoe je er zelf in staat en word je daarvan bewust, anders kun je een oplossing wel schudden. Met de geleerde technieken uit mijn boek leer je om uit je eigen emoties en gevoelens te komen.”

Volgens Sylvia Saakes is er in jezelf 'draagkracht' aanwezig om eruit te komen. Het innerlijk reikt daarvoor de kwaliteiten aan. Het gaat dan om inzicht, troost, moed en liefde. Die zaken zijn volgens haar nodig om de crisis te bezweren of te helen. Met haar stappenplan n/u (noodzaak/uitdaging) geeft zij helder aan, hoe een crisis vanuit een ruimer perspectief een verrijking van je leven kan worden. Opvallend in het boek is een bijlage, die de lezer kan kopiëren en

invullen, waardoor hij inzicht krijgt in zijn eigen gedrag. Een lijst met bewustzijnslagen noemt Sylvia het. Het is heel praktisch: het gaat bijvoorbeeld om tobben, piekeren, malende gedachten, plannen maken of onzekerheid, wanhoop, radeloosheid, enzovoorts. Je geeft

Afrika bestreden. Als je het dan gaat hebben over het trauma, het vijanddenken op zich, de onvoorstelbare onmacht in die situaties en de haat die aanwezig was en is, de woede, het verdriet, als je op dat niveau met elkaar praat, dan ontstaat er een gevoel van verbondenheid en eenheid.”

Ondanks dat het boek hier en daar wetenschappelijk aandoet, vindt Sylvia Saakes het een praktische gids, die antwoorden geeft

Van oorsprong is Sylvia Saakes politicoloog. Zij studeerde psychologie en sociale en politieke wetenschappen en werkte in het kader van ontwikkelingssamenwerking in Midden-Amerika. Na een ernstig trauma nam haar leven een drastische wending. Door zelfonderzoek en onderzoek in psychische crisissituaties verdiepte zij zich in verklaringen, kenmerken en verwerkingsmethoden van crises. Op grond van de door haar ontwikkelde n/u-methode geeft zij cursussen en trainingen. Opvallend daarbij is de cursus Tinnitus & Rust voor lijdens aan oorsuizen.

op het waarom van een crisis. Haar boek is gebaseerd op veel levenservaring en sociale kennis. Het is zinvol, dat zij actie onderneemt om mensen en organisaties te helpen goed met elkaar om te gaan. Schiedam kan trots zijn op zo'n knappe dochter, die met haar boek inzicht geeft in het menselijk handelen en zijn tekortkomingen. Hier en daar is het boek iets aan de ingewikkelde kant, maar dan even doorbijten, het went snel en na lezing ben je mooi rondgeleid in de menselijke ziel. En heb je oplossingen gevonden om een beter en gezonder leven te leiden. Mooi!

www.praktijk-S.org



2 flyers over Sylvia's cursussen.

Als we het in een crisis alleen maar over de inhoud hebben, kom je er niet uit. Ik heb landelijk en in Rotterdam trainingen gegeven aan een groep Hutu's en Tutsi's, die elkaar in