

Een uitzonderlijke plek om stil te staan — door Tommy Browwaes

GHONGHA – STILTECOCON

In het Retiese Prinsenkamp staat een reuzegrote slakkenschelp naast één van de wandelpaden. Wanneer je langstloopt, glijdt je aandacht er vanzelf naartoe en word je uitgenodigd om zowel letterlijk als figuurlijk even stil te staan.

De Ghongha, Hindi voor slak, is een project van Tommy Browwaes. Hij stond recht na een ferme burn-out en koppelt sindsdien een deeltijdse job in de media aan copywriting en het inspireren van anderen rond mentale gezondheid en hoogsensitiviteit. "Het tonen van mijn kwetsbaarheid als introverte HSP (hoogsensief persoon) is de meest krachtige stap die ik ooit gezet heb. Het delen van mijn verhaal zorgt voor herkenbaarheid bij anderen en geeft hen een duwtje om met zichzelf aan de slag te gaan." Tommy startte in 2015 een blog (waarjewerkijkadent.be), schreef zijn ervaringen neer in 'Wake-up Call' en 'Gebeten door het Leven' en deelt zijn visie als gastpreker of tijdens workshops.

Over de drempel

Het idee van de Ghongha ontstaat tijdens het schrijven aan de keukentafel. "Ik kijk naar buiten en zie die grote schelp in onze tuin staan, als een plekje om af en toe in te vertoeven. Het lijkt onmogelijk dus ik laat het los. Toch blijft het mijn gedachten prikkelen en het besef rijpt dat er geen mooiere manier bestaat om mijn verhaal en filosofie te vertellen want de slak was van meet af aan een belangrijke metafoor. In overleg met mijn fietskeraad die bij compositiespecialist Indupol werkt en mijn creatieve vrouw krijgt het concept vorm: we bouwen een model in PUR en boetsieren tot het goed zit."

Tommy beslist om er een mal rond te maken zodat extra exemplaren mogelijk zijn. Hij trekt zijn stoute schoenen aan en overtuigt de Provincie Antwerpen om de eerste cocon in het park te plaatsen. De reacties zijn bijzonder warm en er worden inspiratiewandelingen georganiseerd. Via een drempel stap je door een opening de cocon binnen. "Dat is een bewuste keuze. Er is moed nodig om over een drempel in jezelf te stappen en een spiegel voor te houden. Hetzelfde geldt voor de stap naar buiten, waarbij je iets doet met wat je over jezelf geleerd hebt. Veel mensen weten veel, doen er niets mee en schuiven zo (opnieuw) uit."



Meer over het concept op www.waarjewerkijkadent.be/ghongha

Vertragen om te vernellen

Ondertussen staat er een Ghongha in de bedrijfsterrein van zijn werkgever Roularta. "Die is in zachte bedrijfskleuren afgewerkt. Ik ben blij dat ik zo kan bijdragen aan de aandacht voor mentale gezondheid. De statistieken rond langdurig afwezig blijven stijgen en steeds meer mensen zitten op hun tandvlees omdat ze vergeten dat vertragen ook een manier kan zijn om anders te vernellen. Helaas hebben we meestal een ferme wake-up call nodig, een identiteitscrisis die zich uit in een burn-out, bore-out of depressie, als herinneringsprikkels voor een bewust zelfbesef. We wachten beter niet op die fysieke of mentale knauw om te ervaren dat grensverleggend niet altijd harder, meer en sneller betekent. Dat het ook andersom kan."

Binnen de zoektocht naar prikkelarme plekken op kantoor of bedrijfsterreinen biedt de Ghongha een warme cocon met een zachte boodschap. Tommy's droom gaat verder, al vindt hij vooral de weg die hij zo bewandelt waardevol. "Ik heb gevoeld hoe tijd wonderen verricht wanneer je die de ruimte geeft. De moederslak, op basis waarvan we de mal gemaakt hebben, kreeg een plekje in onze tuin. Er lopen mooie contacten voor andere projecten. Ik droom van cocons op bedrijfsterreinen, in parken en op scholen. Mentaal ontprikkelend en gevoelige thema's bespreekbaar maken is ook voor jongeren cruciaal!" ■