



Over de diepte van de put en de glans van gouden eieren

Crisis als kans: is dat niet een beetje te makkelijk? Kan iedereen zo'n kans wel pakken? En als dat lukt: wat zijn dan de gouden eieren? Op dit thema ontmoeten we Phoenixtrainers Pieter Berger en Saskia de Boer. Hoe kennen zij crises in hun persoonlijk leven? Hoe diep was voor hen ooit de put? Hoe klommen ze eruit en wat heeft dat hen gebracht? En hoe integreren zij hun persoonlijke ervaringen in hun rol als trainer en begeleider?

We ontmoeten elkaar in de werkkamer van Phoenix-grondlegger Wibe Veenbaas, aan de Nieuwegracht 16 in Utrecht. De nazomer is in volle gang. Als we binnenkomen, zit Pieter op de bank met zijn iPad op schoot. Een tikje verscholen, in een wolk van rust en kalmte. De man die later in het gesprek zal vertellen dat hij paniek zo goed kent, lijkt een en al controle. Terwijl smalltalk de kamer vult, vliindert Saskia binnen, met een enthousiaste begroeting. Een kleine ingreep, het verwijderen van een tatoeage op haar rug, duurde iets langer. We mogen de wond op haar rug zien.

Kan iedereen de kansen van een crisis benutten?

Zowel Saskia als Pieter hebben zich terdege voorbereid op dit gesprek. Saskia deelt haar vrees dat ze niet meteen op alles een passend antwoord paraat heeft; de Phoenixbijbel, de Passe-partout, ligt naast haar op de bank. Pieter houdt

zijn aantekeningen digitaal gereed. Als het gesprek een aanvang neemt, valt Pieter met de deur in huis. 'Ik kom meteen in de weerstand. Crisis als kans? Een crisis kán een kans zijn, maar dat geldt niet voor iedereen en zeker niet altijd. Een crisis leidt ook niet altijd tot groei, kijk om je heen. Er is zoveel aan de hand in de wereld. Ik heb gewerkt voor instanties als de politie, het COA en de IND. Dan kom je mensen tegen die de kansen van een crisis niet kunnen benutten.'

Het lijkt zo logisch en past zo in het gedachtegoed van Phoenix om te veronderstellen dat na een crisis een weg omhoog volgt. Dat je als mens uit de as herrijst. Weet je de kans niet te pakken? Dan heb je de bodem nog niet bereikt. Lukt het nog niet meteen? Dan heb je misschien nog een rondje te lopen. Pieter laat ons kennismaken met een ander,



misschien wel realistischer perspectief. Crisis als een kans zien, klinkt nu ineens bijna elitair. Saskia zet haar visie ernaast: 'Vanuit een hoger perspectief leidt een crisis in mijn ogen heel vaak wél tot een kans. Een crisis is er niet voor niets. De vraag is dan: wat wil hier geleerd worden? Wat wordt hier zichtbaar?'

Pieter: 'Maar daarin moet je zelf dus wel iets doen. Dit vraagt om "instappen". Je kunt die kans ook uit de weg gaan, door bijvoorbeeld boos te blijven of depressief.'

**'Als je er niet uitkomt zijn er drie opties:
de dood, de gevangenis of het gekkenhuis'**

Met deze verschillende visies die elkaar ook aanvullen, landen we langzaam in het thema. Onvermijdelijk ligt de vraag nu voor: hoe kennen deze twee begeleiders de put?

**Hoe is het om de bodem van de put te raken,
te voelen dat je niet dieper kunt?**

Saskia neemt als eerste het woord. Zij vertelt heel open over een periode in haar leven waarin ze verslaafd was aan alcohol en drugs. 'Bij Narcotics Anonymous was de boodschap: als je er niet uitkomt, zijn er drie opties: de dood, de gevangenis of het gekkenhuis. Met de moeder wanhoop, pas toen ik niet meer kon functioneren, veranderde er iets. De bodem van de put was bereikt. Je ligt dan als het ware in foetushouding op de grond. Alles wat je voorheen deed, werkt niet meer. Het is *fucking* pijnlijk maar ook zo dienend om er wel te zijn en er vervolgens weer uit te komen.'

Maar hoe doe je dat dan, uit zo'n put komen? Wat maakt dat het op een gegeven moment wél lukt en eerder niet? Hoe kan de ander je nog ophalen als je zo vastzit in jezelf? En wil je wel altijd opgehaald worden? 'Ik heb lang gepro-



beerd de problemen alleen op te lossen', vertelt Saskia. 'Dat lukte dan steeds een paar maanden en dan viel ik terug. En dan werd het niet minder, maar erger. Ik heb veel momenten van schaamte gekend. Pas toen ik hulp zocht en durfde te vertellen dat er met mij iets aan de hand was, veranderde er iets. Toen kon ik in herstel, zoals dat heet.'

'Wat ik dan ga doen, is kracht zetten'

Er valt een stilte. Dan neemt Pieter het woord en vertelt hoe hij in een crisis kwam. 'Het was maandag 16 maart 2020, de eerste dag dat ik volledig in loondienst van Phoenix ging werken én de start van de eerste lockdown.

Ik herinner me nog goed dat we die zondagavond ervoor een zoomsessie hadden waarin we ons erop voorbereidden alles digitaal te doen. We gingen die maandag verder met de vervolgopleiding systemisch werken, die ik voor het eerst gaf. Zie je het voor je? Daar zit je dan, met 24 gezichten, die je

allemaal via het laptopscherm verwachtingsvol aankijken. Wat ik dan ga doen, is kracht zetten. In het moment zelf was de paniek groot. Ik stond vol aan en was superalert op alles wat er mis kon gaan. Ik koos voor controle. De opleidingen zijn tot een goed einde gekomen, maar ik heb er wel een fysieke klacht aan overgehouden: tinnitus. Dus als je zegt: crisis als kans, dan kan ik ook denken: "Ja lekker dan, maar ik zit hier wél mee". Als je kijkt naar draagkracht en draaglast dan was dit voor mij over het randje. Een EMDR-traject hielp mij om weer te kunnen functioneren zoals ik daarvoor deed.'

Welke gouden eieren hebben jullie meegenomen, op de weg omhoog?

Wie de weg van de bodem van de put naar het licht weet af te leggen, komt er rijker uit. Saskia spreekt van loutering. 'Ik weet nog dat ik thuis aan de keukentafel zat – ik was toen al een paar jaar nuchter – en mij bedacht: alle kracht

die ik in mij had om mezelf in de vernieling te helpen, kan ik ook gebruiken om goed voor mezelf te zorgen. Ineens kon ik de andere kant zien. En ik kan ook zo dankbaar zijn voor hoe het nu is. Voor alle kansen die ik krijg. Ik kan heel makkelijk teruggaan naar de tijd waarin het niet goed ging met me. Het voelt zo rijk dat ik nu ben waar ik ben. Daar heb ik ook keihard voor gewerkt. Stap voor stap ben ik uit het donker gekropen.'

Pieter: 'Ik houd de dingen sinds mijn tinnitusklachten veel meer tegen het licht. Als ik gevraagd word om iets te doen, slaap ik daar eerst eens een nachtje over, in plaats van kracht te zetten en meteen "ja" te zeggen. Ik zeg dus vaker "nee". Dus: kans benut, zou ik zeggen.'

'Heelheid komt niet zonder het gebrokene'

Terwijl we meereizen vanuit de put vragen we ons af hoe zo'n putervaring je als mens beïnvloedt. Met andere woorden: hoe geef je betekenis aan je eigen geïntegreerde leerervaringen? En wat kun je eigenlijk als begeleider als iemand op de bodem van de put zit? Is iemand dan bereikbaar, laat staan 'behandelbaar'? Of is je belangrijkste rol dan vooral het op een liefdevolle manier bieden van ruimte en bedding? Kortom: past bescheidenheid?

Wat is de betekenis van de put in jullie eigen leerlijn, in jullie begeleidingswerk?

Pieter: 'In een crisis kun je als begeleider in de functionele symbiose stappen. In feite zeg je dan tegen de ander: je mag even bij mij aanhaken. Je mag op mij leunen en het samen met mij uitzoeken. Je mag zelfs met mij vechten.'

Ik zet mezelf dan dus als instrument in ten dienste van de ander.'

Saskia: 'Het klinkt natuurlijk raar, maar ik word er bijna enthousiast van als mensen in een crisis zitten. Heelheid komt niet zonder het gebrokene. Ik heb liefde voor mensen die in de put zitten, ik ga met ze mee, naar het donkere, om te onderzoeken wat er speelt. Als een cliënt werkelijk heel diep in de put zit, kun je er in elk geval voor iemand zijn – en soms kun je meer. Hoop bieden, dat is altijd ontzettend belangrijk. Toen ik voor het eerst bij een zelfhulpgroep kwam, waren daar mensen die al 25 jaar nuchter waren. Ik dacht toen: dit werkt dus echt. Dat heeft mij overeind gehouden.'

'Iemand die stil in paniek is, daar ben ik bij thuis'

Pieter: 'Waar jij thuis bent in die zwaarte, draag ik die gevoelens van paniek en daar controle over willen hebben al lang met me mee. Als er iets heftigs gebeurt in de groep, vind ik het fijn als ik daarop kan inspelen. Ik ken het gevoel van in paniek raken en dan helemaal uitchecken zo goed. Dat komt nog voor het moment dat je er woorden aan kunt geven. Met oogcontact, aandacht voor ademhaling of ander lichaamswerk lukt het vaak om iemand uit de dissociatie te halen, terug in het contact met mij, terug in de groep.'

Word je van een crisis ook een fijner mens?

Saskia: 'Echt wel! Ik ben zoveel liever voor mezelf. Ik zat vol in de zelfafwijzing. Ik kan zeggen dat ik gevoelens van haat had voor mezelf. Het is bevrijdend om dat gevoel kwijt te

De illustratie bij dit artikel is van Angélique Verheij van Studio Koester Booster. Angélique vertelt: 'De verbeelding van donker en licht heb ik gemaakt met een zogenaamde blauwdruk, waarbij je gebruik maakt van lichtgevoelig papier dat onder invloed van zonlicht blauw wordt. Alles wat bedekt is (donker) wordt wit. Ik vond hier wel een mooie symboliek in zitten met betrekking tot: zonder donker geen licht. Vandaar de typische blauwe kleur.'

zijn en me heel te voelen met alles wat er is, met alle butsen en schrammen. Dat ontroert me ook. Ja, ik ben een prettiger mens geworden. In de eerste plaats voor mezelf, maar zeker ook voor de mensen om mij heen. Tegelijkertijd ervaar ik als vrouw ook dat mijn draagkracht en draaglast maandelijks op de proef worden gesteld. Wij vrouwen hebben echt iets te verduren in de vorm van deze hormonale crisis. Ik ben dan een bang vogeltje of kan juist heel boos worden. Soms wil ik het liefst onder een dekentje kruipen, maar dat kan niet als je aan het werk bent. Ik vind het belangrijk dat daar meer openheid over komt, dat we daarin ruimte kunnen creëren. Ik zeg het wel tegen mijn co-trainer: dit is waar ik uithang. Net als grote crises, biedt ook deze maandelijkse crisis ruimte om te groeien, in openheid, in vertragen, in het delen met de ander, in het naar binnen en naar buiten gaan.'

Pieter: 'Van mijn crises ben ik in elk geval een betere trainer geworden. Doordat ik zelf wat reisjes heb gemaakt, kan ik makkelijker meereizen met de ander. Ik heb de polariteiten van Erikson nodig gehad om te groeien (zie ook Leermeesters op pagina 10). Nou, dat is wel gelukt. Of ik daar een beter mens van ben geworden, dat weet ik niet.'
Saskia: 'Doe nou eens niet zo bescheiden, joh! Vertel eens, waarom word je bewonderd?'

Pieter, na een kort moment van stilte: 'Om mijn rust. Als er van alles aan de hand is, kan ik kalm blijven. Dat heb ik thuis veel kunnen oefenen!'

'Nieuw is dat ik de beweging maak naar geen invloed hebben, accepteren dat ik geen controle heb'

Crisis als kans! Of: crisis als kans? In beide gevallen geldt: zonder pijn gaat het niet. De wond op de rug van Saskia: het verleden toont zich in het heden en drukt daarop zijn stempel. De tinnitus van Pieter: de oorverdovende herinnering aan andere tijden. We stonden eerder stil bij de gouden eieren. Tot slot: welk glimt het meest?

Saskia de Boer (1982) en Pieter Berger (1963) zijn trainer en coach.

Ze geven allebei les aan de driejarige opleiding en je kunt bij hen terecht voor individuele coachingsgesprekken.

Pieter kom je daarnaast tegen in de opleiding *Systemisch Werken* en de workshops *Mannenkracht*, *Man en levensenergie* en de relatieworkshop *Het wakker kussen van het verloren land*. Saskia geeft de workshop *Plek voor je volgende stap!* en *Over luisteren gesproken* en geeft met veel inzet vorm aan de socialmediakanalen van Phoenix.

Welk gouden ei draag je altijd bij je?

Pieter: 'In situaties die stress met zich meebrengen heb ik meer zeggenschap in de manier waarop ik ermee om ga. Mijn natuurlijke staat van zijn is: invloed willen uitoefenen. Dan ben ik weer dat kleine jongetje dat heel hard gaat rennen. Met kracht zetten komt het weliswaar goed, maar betaal ik wel de prijs. Nieuw is dat ik de beweging maak naar geen invloed hebben, accepteren dat ik geen controle heb.'

Saskia: 'Als het gaat over een crisis ben ik niet alleen professioneel voortdurend bezig om mijn eigen potentie aan te spreken. In dat diepe, diepe donker zit nog zoveel onontdekt vermogen! 🐛'