

NUMMER 37 • DECEMBER 2022 • JAARGANG 19 • VRIJPLAATS PHOENIX



Vuurvogel

HET BEEST IN JEZELF: TEMMEN OF VRIJLATEN?

Interview

Alex Lagas en
Ruth Bellinkx

4

Een pleidooi voor
de wilde vrouw

10

Restoring relations

27





Phoenix Opleidingen

Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht

Tel 030 - 271 13 83

Nieuwegracht 16
3512 LR Utrecht

Tel 030 - 238 05 47

www.phoenixopleidingen.nl
vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Eindredactie
Manon Miessen

Redactie
Saskia Bultman-Beele
Mirjam Dirkx
Ton Smits

Secretariaat
Sam Bierhof

Vormgeving
Lawine visuele communicatie
www.lawine.nl

Cover
iStock

 Phoenixopleidingen

 Phoenix-Opleidingen



Het beest in jezelf

Vraag jij je ook weleens af hoe het zit met het beest in jou? Ik vind het niet altijd makkelijk om het in mezelf terug te vinden. De eerste keren dat mijn beest van zich deed spreken, staan me echter nog helder voor de geest, en mijn zusje – dat op een van die momenten een klap met mijn blokfluit kreeg – vast ook. Gelukkig waren zijn latere uitbarstingen minder ongepolijst. Naarmate ik meer voeling kreeg met mijn levens-energie, won mijn beest aan invloed en waren die gewelddadige uitbarstingen niet meer nodig. Tegenwoordig geniet ik ervan om de volheid van mijn levenslust te voelen en kan de scherpste er wat vanaf.

Dit nummer is een beestenboek. Het thema raakte duidelijk een snaar. De schrijvers uit dit nummer kennen het beest in zichzelf maar al te goed. Soms zijn ze het liever kwijt dan rijk, want het beest toont zich niet altijd van zijn meest zachtzinnige kant. Maar over een ding is iedereen het eens: hoe meer we er contact mee maken, hoe meer we gaan stromen. We vinden het vuur in onszelf of worden juist mild, we leren over grenzen en waar we ja tegen zeggen.

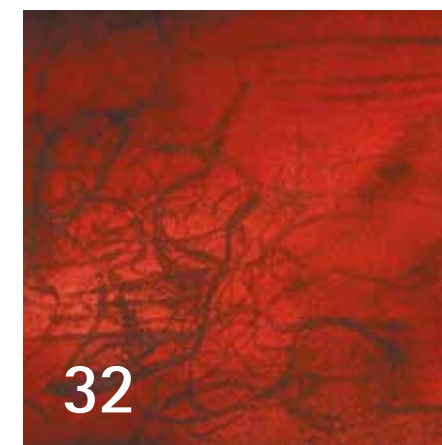
Met dit nummer verwelkomen we Saskia Bultman-Beele als nieuw redactielid. Saskia schreef onder meer een ontroerend stuk over *Het plezierpaard*, dat je niet mag missen.

Vind je het leuk om mee te schrijven aan het zomernummer? Daarin staat de mens als onderdeel van een groter (eco)systeem centraal. Het thema is *Homo ecologicus: mens in de wereld*. Hoe verhoud je je tot het leven om je heen, in een tijd waarin zoveel in beweging is? Hoe word je hierdoor geraakt, hoe worden jouw cliënten geraakt en hoe geef je hier antwoord op? Wat voor impact heeft ons handelen op onze dierenburen en alle leven waar we door omringd worden? We zijn benieuwd naar je bijdrage!



Manon
Miessen

HET BEEST IN JEZELF: TEMMEN OF VRIJLATEN?



Inhoud

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | Interview Alex Lagas en Ruth Bellinkx | 27 | Restoring relations |
| 9 | Het beest omarmen | 30 | Boekbespreking: <i>Liefde, lust en trauma</i> en <i>Zie liefde</i> |
| 10 | Een pleidooi voor de wilde vrouw in ons | 32 | Daar staat ze |
| 13 | Column, Morten Hjort | 34 | Het geheim van een halve dierentuin |
| 14 | Met de moed der wanhoop | 35 | Gedicht: <i>De panter</i> |
| 18 | Het plezierpaard | 36 | Het beest bevrijden: vechten en ontspannen in de worsteling |
| 20 | Het beest in de boom | 37 | Column, Ton Smits |
| 22 | MEDIA | 39 | De volgende Vuurvogel |
| 24 | De verloren fietser | 40 | Gedicht: <i>De rimpeling</i> |



NATASJA KENSCHIL – ZELFPORTRET MET KRUIS (1999), OLIEVERF OP DOEK, COLLECTIE AKZONOBEL ART FOUNDATION

Het beest in jezelf: temmen, loslaten of ...?

Hoe kennen we het beest dat in ons huist? Mag het er in alle gedaanten zijn? Hoeveel bewegingsruimte krijgt ons beest? Hoe toont het zich in de onderlinge dynamiek tussen trainers en cursisten? Een interview over dierlijke driften met Phoenixtrainers Alex Lagas en Ruth Bellinkx.

We zijn nog niet begonnen of het beest is al los. Geest en drift: zicht- en hoorbaar in twee aanstekelijke lachsalvo's. Er wordt niet voor niets begonnen met een *inside joke*. Want als er een ding duidelijk is, dan is het wel dat het plezier voorop staat in de dynamiek tussen deze twee trainers. Dat weinig wordt geschuwd als het gaat om macht ('Dan vraag ik mij af: waarom vind ik dit lekker?'), geld ('Ik kon genieten van screenshots van hoge bankrekeningen') en bekkenenergie ('Ik ben niet blind, er zitten leuke dames in de groep'). Het hele interview staat in het teken van uit huis gaan en thuiskomen. Het is spannend, zo'n interview over het beest in jezelf. Want hoeveel van ons beest willen we de ander laten zien? Zeker als die ander anoniem is en bestaat uit duizenden Vuurvogellezers.

Hoe verhoud je je tot het beest?

Alex: 'In de voorbereiding op dit interview heb ik mezelf de vraag gesteld waar ik het beest nog tegenkom. Vanuit het perspectief van de schaduw, bij Phoenix onderverdeeld in geld, seksualiteit en macht, keten ik het beest meteen. Er komt dan eerst iets van: er zijn mensen die mij kennen die dit lezen. Dat heeft alles te maken met het grotere geheel waaruit ik voortkom en waar het geloof een belangrijke rol speelt. Dan voel ik me ogenblikkelijk schuldig naar m'n vader. Het geloof heeft zijn leven gered. Als ik iets zeg of doe dat daartegenin gaat, kom ik eerst het teleurgestelde gezicht van mijn vader tegen.'

Ruth: 'Bij mij is het beest al los vóórdat we beginnen. Zo was ik mij vanmiddag al aan het verheugen op dit interview. Ik ga in mijn hoofd dan al een beetje stoken, prikken, want het zou maar eens saai kunnen worden. Ik balanceer graag op het randje van wat wel en niet kan. Daarna denk ik ook: oh god... het beest in mij. Mijn familie. Die gaat het ook allemaal lezen. Dat is ingewikkeld, zeker nu er in mijn systeem van herkomst veel beweging is. In mijn opvoeding ging het veel over schoonheid, de mooie wereld. Op een bepaald moment kon ik het niet meer geloven, dat mooi het enige is wat er is. Ik werd een prachtig glimmende appel met de mooiste glimlach. Maar ergens houd ik mij dan ook in. Totdat ik uiteindelijk met het gif kom en dat is dan meteen dodelijk. Voor mij kan er geen

schoonheid zijn als niet ook dat lelijke stuk erbij is. We zijn prachtige wezens en ook lelijke wezens.'

Ter illustratie van wat kunst daarin voor haar doet, maakt Ruth ons deelgenoot van een gedicht van William Blake. >

A POISON TREE

I was angry with my friend;
I told my wrath, my wrath did end.
I was angry with my foe:
I told it not, my wrath did grow.

And I water'd it in fears,
Night and morning with my tears:
And I sunned it with smiles,
And with soft deceitful wiles.

And it grew both day and night.
Till it bore an apple bright.
And my foe beheld it shine,
And he knew that it was mine.

And into my garden stole,
When the night had veil'd the pole;
In the morning glad I see;
My foe outstretched beneath the tree.

WILLIAM BLAKE

Het gedicht staat voorin het gelijknamige boek met schilderijen van Natasja Kensmil dat Ruth voor deze gelegenheid heeft meegenomen. Kensmil (1973) is een Nederlandse kunstschilder van Surinaamse afkomst die in haar werk de geschiedenis meeneemt naar het heden. Ruth laat ons een zelfportret van Kensmil zien. Een machtige vrouw, maar wel als *schwarzkopf* (naar het bekende shampoomerk). Met een kruis. De dood is dichtbij.

Ruth: 'Ze schildert de meest gruwelijke beelden, waartoe ik mij dan zelf ook moet verhouden. Ze vertelt over een werkelijkheid waar het niet fijn toeven is, maar waarin ik ook kan ontspannen als ze er mag zijn. En toch is er iets in mij dat zegt: een schilderij van haar publiceren in de Vuurvogel? Dat kan bijna niet. Ik ben ondertussen al tien jaar met haar bezig, vanuit de vraag: mag dit deel van mij er ook zijn in mijn werk?'

Alex: 'Weet je wat het mij brengt als je dit zegt? Dan kan ik ontspannen. Dat ervaar ik met jou. Dat ik mijn beest welkom mag heten. Niet alleen als we apart zitten, maar ook in de groep zie ik dat echt ontstaan. Als je jouw beest vrij spel geeft, kan ik het ontketende beest in mij er ook meer laten zijn. Dan ontstaat als vanzelf een onbewuste uitnodiging aan de groep om ook met hun beest te komen.'

Ruth: 'Wat leuk om van jou terug te horen. En het is ook spannend. Dan denk ik: oh, wat heb ik nu weer gezegd? Het beest is los!'

‘Man-zijn gaat er ook over dat ik rondloop, wetende dat ik gevaarlijk kan zijn, sterker.’

Hoe integreer je op een gezonde manier het beest in je werk? En in je leven? Heb je daarvoor het beest te omarmen?

Alex: 'Wat is dan het beest? Ik ben nu voor onze opleiding *Ambacht van het hart* een nieuw programma aan het schrijven. In gesprek met mijn collega Mirjam Broekhuizen werd ik eraan herinnerd dat het beest ons driftleven is, de appel is het sociale construct. Als we allemaal gehoor geven aan onze driften, kunnen we niet in deze maatschappij leven. Omarmen? Ik denk meer aan kanaliseren. Man-zijn gaat er ook over dat ik rondloop, wetende dat ik gevaarlijk kan zijn, sterker. Ik zou

een vrouw kunnen overmeesteren. In het ervaren van die verantwoordelijkheid kan ik ontspannen, zal ik haar juist beschermen. Als ik doe of het er niet is, dan maak ik het juist onveilig. Ik kan mijn driftleven ook niet helemaal beteugelen. Gezond is dat ik er oké mee kan zijn dat het er is.'

Kun je dan zeggen: je wint aan eigenheid als je daarmee voor de dag komt?

Alex: 'Ik zou zeggen: je wint aan heelheid als je daarmee voor de dag komt. Een rivier is niet meer dezelfde rivier als je er voor de tweede keer instapt, om de filosoof Heraclitus te citeren. Als ik in de rivier stap, kan ik heel erg gecontroleerd met die rivier bezig zijn. Maar de rivier heeft ook haar eigen stroom. Daar moet ik mij ergens ook aan overgeven. Hoe meer ik dat doe, hoe meer ik kan zorgen dat ik eruit kom. Wat binnen Phoenix ook echt belangrijk is: voelen mag, denken moet.'

Ruth: 'Een cursist mag vol losgaan, met me vechten. Ik kan iemand ook beknellen, omdat het vroeger zo heeft gevoeld. Het beest in mij helpt dan door te besluiten: we gaan dit nu gewoon doen, we gaan het ervaren en ik zie wel wat je gaat doen. Mijn beest gaat provoceren.'

Hoe doe je dat met je eigen levensenergie?

Ruth: 'Ik vind het ook lekker als ik even die moeder mag zijn die kapot moet. En dat ik kan voelen dat het vanuit vechten overgaat in vastpakken. Dan komt de ontlading. De overgave. Ik ben weleens tegen een muur geknald. Dat is wel even pijnlijk, maar ook dienend. Het is levensenergie die eronder gehouden is.'

Alex: 'Het is ook een soort trofee. Ik heb een keer mijn ribben gekneusd. Elke keer als ik dat voel, denkt het beest in mij: ja! Ik werk heel liefelijk met die mannen. Ik stel mezelf altijd de vraag: dient het de cliënt? Natuurlijk wil ik geen vuist in mijn gezicht. Zo'n man staat wel te beuken op m'n borst en te schreeuwen tegen zijn vader: waar was je nou? Als hij alsnog expressie kan geven met lijf en stem, dan wordt gemis toegelaten en komt er rouw. Het is wel essentieel om daarop goed te contracteren. Dus van tevoren de aandacht vragen en af te spreken: je mag mij geen fysieke schade toebrengen, maar je mag wel voelen dat je dat wilt. Dan werk je met het beest in mensen.'

Ga je dan van macht naar seks?

Alex: 'Bij het werken met het beest stromen macht en seks in elkaar over. Als ik merk dat ik wel zin krijg om aan de slag

te gaan, dan gaat dat over eros. In het Ouder-Kindveld geef ik permissie en met de Volwassene in de ander spreek ik af: dit is het kader. Het is mooi als die permissie wordt aangenomen en het beest vol kan komen, maar niet iedereen doet dat. Als je dan als trainer of coach niet luistert naar je intuïtie, krijgt de cursist of cliënt bevestigd: zie je wel, er is geen ruimte voor mijn beest. In plaats van dat er een helende beweging ontstaat, wordt dan juist een kindbesluit bevestigd.'

Wat doe je dan?

Alex: 'Als het niet lukt, dan is dat ook weer een ingang: dus zo ging het kennelijk thuis. Vaak is dat de poort naar gemis en verdriet. Als je op identiteitsniveau werkt, dan kan het niet anders of je komt in je leerlijn ook de put tegen waar je doorheen moet. Dan is er altijd sprake van rouw over wat niet is geweest. Het doel is dan dat het van daaruit weer kan gaan stromen.'

Ruth: 'Een vraag die mij nu professioneel bezighoudt, is: mogen cursisten mij ook haten? Mogen ze daar ook vol mee komen?'

Bedoel je jou in de persoon van trainer?

Ruth: 'Ja. Wibe Veenbaas zegt altijd: "Als je de cliënt en jezelf in de beweging die je aantreft niet volledig kunt aannemen, kan er geen stap gezet worden.'"

Alex: 'Dit is mooi, ik heb me ook afgevraagd: wat roept het beest in mij wakker? Dat is teleurstelling. Gezien mijn script, is mijn overtuiging dat ik het niet goed doe. Dan kan ik boos worden. Bijvoorbeeld als ik iets drie keer heb voorgedaan en het wordt nóg niet aangenomen. Dan vind ik dat het niet snel genoeg gaat. Dat gaat ten diepste ook over mij en hoe ik nog niet heb aangenomen dat ik ooit zo ben geschrokken en voelde: dit kan ik nooit goed doen, doen zoals het hoort.'

Alex vertelt dat hij 6 jaar was toen het gezin naar Suriname verhuisde. 'Ik zat op de vrije school en in mijn beleving werd ik met wortels en al uit de grond getrokken en in een tropisch buitenland neergezet. In een jarendertigsysteem waar ze al leerden schrijven. Op de vrije school ben je daar op je zesde echt nog niet mee bezig. Ik kan nog de schrik voelen: dit kan ik niet en dit gaat mij nooit lukken. Ik denk dat het beest daar is geboren. Om mij te beschermen tegen een diepe existentiële angst: ik ga eraf vallen. Later bleek dat ook de grootste angst van mijn vader te zijn. Of ik het wel zou gaan

redden. Mijn schrik heb ik vervolgens bedekt met boosheid. Ik kon m'n woede wel laten zien, maar niet m'n angst. Omdat mijn vader zelf zo bang was. Ik heb een diepe wond rondom het goed doen en de zaak niet schaden. Mijn woede heb ik moeten leren kanaliseren.'

Hoe keer je dan terug?

Alex: 'Doordat het er mag zijn. Want het beest kan ook naar binnen slaan. Als ik de volgende ochtend nog bezig ben met een interventie die ik de vorige dag heb gedaan, dan weet ik dat er sprake is van overdracht of tegenoverdracht, zoals in het voorbeeld dat ik net gaf. Het beest keert zich dan tegen mij.'

Ruth: 'Dan word ik een beest voor mezelf. Mijn interne criticus komt tot leven. Dan komt er ook iets van: ik niet oké, jij ook niet oké. Als ik mezelf kan aannemen en ook de cursist, dan hoeft ik niet kapot en de cursist ook niet. Anders is het moeilijker om terug te komen.'

Zijn het monster en het beest een en dezelfde?

Alex: 'Het beest is instinctiever. Schoner. Het monster is voor mij meer verwrongen. Het beest moet ook gekanaliseerd worden, anders wordt het destructief. Het monster is dat wat ik niet kan aanzien, bijvoorbeeld kwetsbaarheid.'

‘Voor mij komen het beest en het monster samen. Zo van: dit gaat je niet bevalen, maar dit is wél wat er voor mij toe doet.’

Ruth: 'Voor mij komen het beest en het monster samen. Zo van: dit gaat je niet bevalen, maar dit is wél wat er voor mij toe doet. Het is ook iets waarvan ik wil dat het niet waar is. Dat speelt bijvoorbeeld nu voor mij in relatie tot mijn gezin van herkomst. Voor mijn gevoel is er een onbewuste afspraak om het mooi te houden. En toch ontkom ik ook niet aan de andere kant: dat wat er niet mag zijn.'

Alex: 'En dan zegt Wibe zo mooi: "Juist dat gaat de dynamiek bepalen.'"
Ruth: 'Dat gebeurt nu. Dan licht ik het ook echt even op en zeg ik tegen mijn lief: "Wat zie je mij dan doen?" Dan zegt hij: "Wat er niet mag zijn, wil je ook niet voor waar hebben. »

Terwijl je laat zien dat het er wel degelijk is. Dan ben je de spelbreker, degene die de harmonie verstoort, degene die weer moet pinpointen wat er niet is." Dat is het monster. Van binnen straf ik mezelf en zeg ik: terug in je hok, maar dan mag ik er zelf ook niet meer zijn. Dan ga ik de verbinding niet meer aan. Ik stap eruit en vervolgens ga ik verwijten dat ik word uitgesloten, dat ik er niet meer mag zijn.'

Alex: 'Dat is dus je favoriete rotgevoel. Je kan het ook zo doen dat je onderdeel van de groep blijft en dat je niet uit de groep valt.'

Ruth: 'Daarvoor heb ik altijd eerst mezelf welkom te heten en de verantwoordelijkheid te nemen voor de gevolgen. In plaats van dat ik verwacht: je moet mij ontvangen met het gemis dat ik ervaar, of als ik vind dat er dingen niet zijn. Dan vergeet ik dat ik het zelf ook nog niet heb aangenomen.'

Alex: 'Omdat het te spannend is om naar voren te komen met je gemis wordt het Spel, een bevestiging van het script. Vanuit

onze kinderlogica hebben we ooit besloten: dit mag er niet zijn. De niet-aangenomen delen heb je dus eerst aan te nemen in jezelf. De remedie voor Spel is de intimiteit van uitreiken in onzekerheid. Dan laat je je zien in je eigenheid en begrijp je ten diepste dat mensen verschillend reageren op overeenkomstige levensomstandigheden.'

Ruth: 'Voor mij is het dan het echt dienend als ik in een ontmoeting met betekenisvolle anderen kan benoemen dat ik de agressieve woesteling ben. Dat ik dat mag voelen, terwijl het hele groepsgeweten nee zegt. En toch is het ontroerend om ook van mijn broer te horen dat hij mij bedankt voor het feit dat ik zo gestreden heb. Dat ik de gevechten gevoerd heb, zodat gezegd mag worden wat niet gezegd mag worden. Nu wordt het opnieuw spannend én het is een herkansingsronde. Mag ik blijven met mijn verschil, met hoe ik het anders voel, durf ik tevoorschijn te komen met m'n poison tree?' 🌿

Alex Lagas (1970) en Ruth Bellinkx (1972) zijn beiden trainer en coach bij Phoenix. Je kunt ze tegenkomen in de driejarige opleiding in Professionele Communicatie, en vanaf volgend jaar geven ze samen de vervolgopleiding Ambacht van het hart. Daarnaast geeft Alex onder andere de TA-Masterclass en Ruth diverse workshops. Voor zijn komst naar Phoenix werkte Alex jarenlang als internationaal ICT-consultant en Ruth komt uit de kunstwereld, waar zij gespecialiseerd was in het ondersteunen van kunstenaars bij het positioneren van hun werk.



Het beest omarmen

TEKST: DIANA VERWEIJEN BEELD: DECOPUNCH



Het beest omarmen, want het beest is deel van mij. Een deel waar ik trots op ben. Ook al bezorgde hij mij weleens ellende, hij was er voor mij toen ik dat zelf niet kon. Ik refereer naar 'hem' als ik praat over het beest in mij. Ik kom uit een milieu waarin vrouwelijke energie het niet overleefd zou hebben. Mijn moeder keek de andere kant op als ik klappen kreeg van een van de vele mannen waaraan zij zichzelf verloor. Mijn vader is gestorven als eenzame alcoholist op straat. Om te overleven, schakelde ik mijn gevoel uit. Ik heb het beest nodig gehad om mij los te wringen uit het giftige milieu waarin ik opgroeide. Ik

verloor alles wat ik kende. Al vroeg leerde ik strijden als een grizzlybeer, omdat ik als welp niet werd erkend. Zonder ontwikkelde achtergrond ben ik mijn pad gaan bewandelen en werd onverwoestbaar in de zakelijke wereld. Maar het beest heeft ook ruimte moeten maken voor de vrouwelijke, zachte kant in mij. Zonder voorbeeld van mijn moeder was het lastig die kant toe te laten. Het was een uitdaging terug te halen wat ik had weggestopt. Het verleden te erkennen, mijzelf te erkennen. Ik ben het beest, ik ben de pijn waaruit het beest is ontstaan. Vanuit de drang te overleven in een wereld waarin ik nooit eerder volledig heb durven bestaan.

De drijfveer van het beest is angst. Hoe angstiger ik was, des te sterker het beest. Daarom heb ik mijn beest getemd noch vrijgelaten. Ik heb het omarmd, omdat dat is waar het bang voor was. Het beest beschermde mij voor de wereld en daar zal ik het altijd dankbaar voor zijn. Wanneer ik het nodig heb, weet ik dat het er voor me is. Maar in plaats van dat ik het beest voor mij laat spreken, kijk ik het aan met een glimlach en zeg: 'Dankjewel, maar vanaf nu kan ik het zelf.' Angst onder ogen zien is de toegangspoort naar vertrouwen. 🐾

Alsjeblieft vecht niet met mij,
ook al ben ik een beest.
Omarm me, dat is wat ik vrees.
Dat is wat me laat smelten
tot hoe klein ik eigenlijk nog ben.

Destructieve impuls versus hoopvolle catharsis

Een pleidooi voor de wilde vrouw in ons

TEKST EN FOTO: WIETSKESCHOOHHOVEN

Hoe onderhoud je contact met de wilde natuur in jezelf? Wietske Jansen Schoonhoven moedigt vrouwen aan hun levensenergie te blijven voeden, aan de hand van een paar sprekende voorbeelden uit de kunst.

Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan.
Pippi Langkous



Pipilotti (Elisabeth Charlotte) Rist (Zwitserland, 1962) – haar naam ontleende ze aan Astrid Lindgrens Pippi Langkous, de dochter van een engel en een piraat. Net als Pippi ziet Rist zichzelf als een vrouw die op speelse wijze de wereld onderzoekt.

Ever is Over All – Video-installatie, Pipilotti Rist

1997, Biënnale Venetië. Twee enorme videoschermen verbeelden een parallelle werkelijkheid. Links schrijdt een vrouw in een turquoise jurk zelfbewust langs een rij geparkeerde auto's in een stedelijke omgeving. Haar rode schoenen zijn een subtiele verwijzing naar Dorothy uit de Wizard of Oz. In haar handen een langstelige bloem, die afkomstig lijkt uit het veld met tropische bloemen op het videoscherm rechts. Haar bewegingen zijn beheerst, vertraagd, de muziek is dromerig, blij. Plots wordt de kalme trance ruw doorbroken; onverwacht gewelddadig slingert ze haar bloem tegen het raam van een geparkeerde auto. De ruit versplintert met een dramatische klap. BEEEEENG! Tussen ratio en droom wordt de bloem een

fallisch wapen dat sterk genoeg is om glas te breken. Opgewekt vervolgt ze haar weg, terwijl een vrouwelijke politieagente – vertolkt door de moeder van Pipilotti – glimlachend salueert.

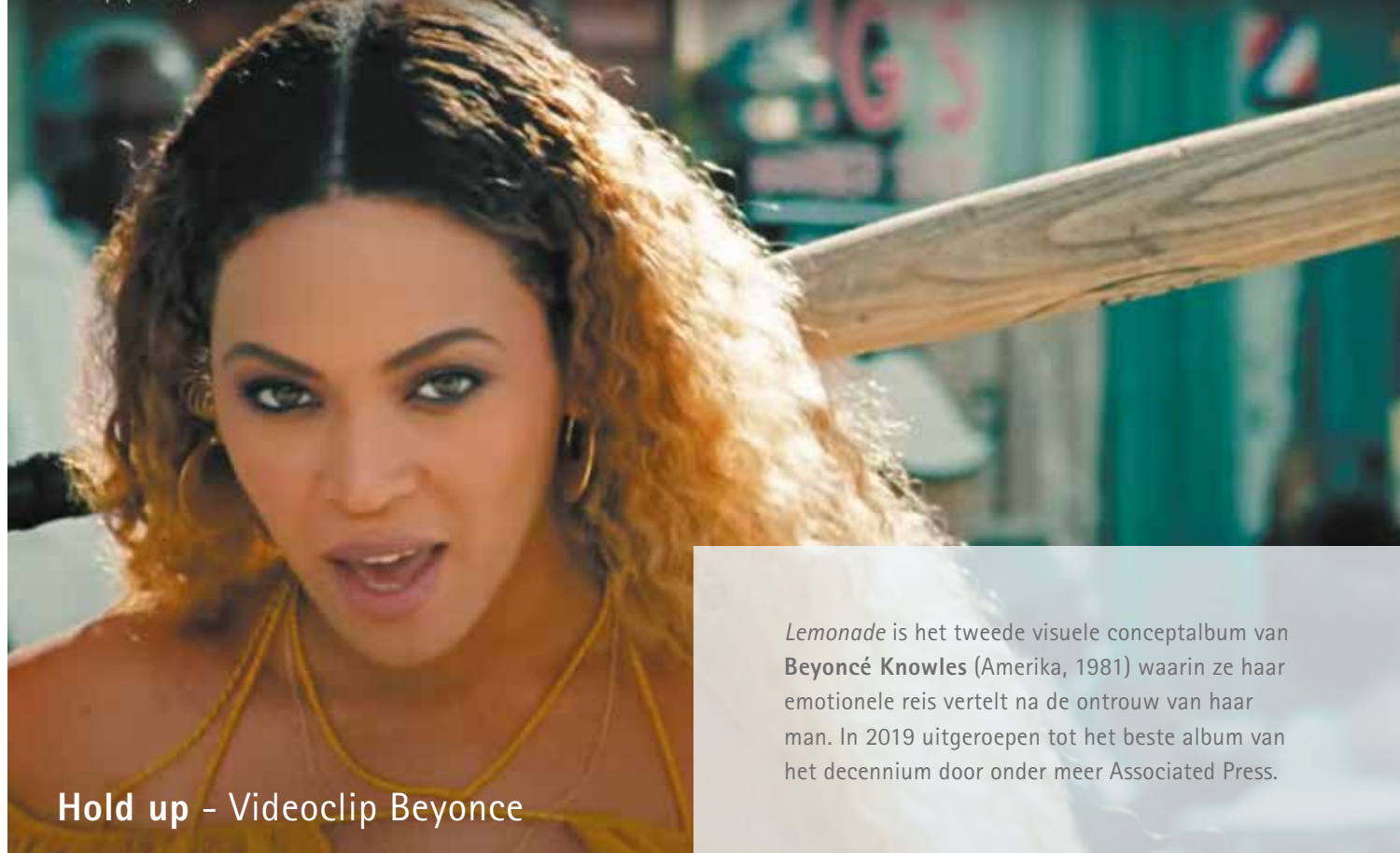
Dierlijke impuls

Rist vertelt dat het werk voortkomt uit de instinctieve, dierlijke gedachte die bij haar opkwam toen een uitgever haar voorstel weigerde om een oudere vrouw op de cover van een kunsttijdschrift af te beelden: 'I want to smash his car.' Er zit een wereld tussen verbeelding en uitvoering. Maar het toelaten van destructieve verbeelding kan krachten vrijmaken die anders ondergronds gaan – denk aan (aan)klagen, afhaken, oordelen, verwijten – en catharsis:

emotionele zuivering – brengen, zoals te zien in deze installatie. In de video blijft het anarchistische gebaar lichtvoetig, vreugdevol en verbonden met een groter geheel. Met haar werk wil Rist een statement maken tegen de onderdrukking van vrouwen, de natuur en de gevestigde orde. Met een knipoog.



Pipilotti Rist
Ever is over all



Hold up – Videoclip Beyoncé

Lemonade is het tweede visuele conceptalbum van **Beyoncé Knowles** (Amerika, 1981) waarin ze haar emotionele reis vertelt na de ontrouw van haar man. In 2019 uitgeroepen tot het beste album van het decennium door onder meer Associated Press.

Twintig jaar later. In een van haar meest iconische videoclips *Hold up* uit het album *Lemonade* loopt Beyoncé in een lange, mosterdgele jurk met hoge hakken en een grote glimlach over straat. Vergis je niet. Ze is razend. Op haar rapperman Jay Z. Overspel, wraak en vergiffenis zijn de onderliggende thema's. Als in een horrorfilm zien we haar wens zich te bevrijden uit onderdrukking, twijfel aan zichzelf en frustratie over hoe ze wordt behandeld.

I tried to change
Closed my mouth more
Tried to be soft, prettier
Less awake...

rapt ze. Wanneer ze de deuren van haar gevangenis opengooit, en zich laat reinigen als in een doop, ontpopt ze zich als een krachtige wilde die als in extase macht met macht vergeldt. De bloem is een honkbalknuppel geworden – merk *Hot Sauce*. Ze slaat autoramen in terwijl ze zingt dat ze 'jealous or crazy, jealous and crazy' is. De vrouwen en kinderen

om haar heen ondersteunen haar met hun aanmoediging. Als Beyoncé haar emotionele reis heeft doorleefd, volgt catharsis, en is er aan het eind van het album ruimte voor verzoening. De gelijkenis met het werk van Pipilotti Rist is onmiskenbaar.

Krachtige symbolen

Pipilotti's *Ever is over All* won een grote kunstprijz in Venetië en bevindt zich nu onder meer in de permanente collectie van het MoMa in New York. Beyoncé's clip *Hold up* is meer dan 200 miljoen keer bekeken. Ze zijn symbool geworden voor de gekleineerde vrouw die terugvecht, zonder haar vrouwelijkheid te verliezen.

Maenaden

Een bekende Israëliëse kunsthistorica geeft beide werken een archetypische duiding door ze te verbinden aan de rituelen van de Maenaden, de vrouwelijke kompanen van Dionysus, de Griekse god van de wijn en de extase. Tijdens de Dionysische rituelen droegen ze dierlijke huiden, aten rauw vlees en dansten

extatisch totdat ze in een staat van euforie terecht kwamen; totale ontspanning nadat ze de wilde kant in zichzelf gevierd hadden. Op Griekse vazen vinden we hen vaak terug met een grote bloem zoals in de video-installatie van Rist. Het gedrag van deze antieke en moderne Maenaden zet ouderwets gangbare stereotype beelden van de vrouw op zijn kop, en nodigt uit, om in de termen van Clarissa Pinkola Estes te spreken, de ontembare vrouw – zij die de instinctieve natuur representeert – in het zelf te bevrijden. Pinkola Estes vergelijkt vrouwen met wolven: robuust, vol levenskracht, leven schenkend, zich bewust van hun territorium, inventief, loyaal en zwervend. 'Als een vrouw gescheiden raakt van haar wilde natuur, dan wordt haar persoonlijkheid zwak, schimmig en spookachtig (...) hoogste tijd dat de wilde vrouw tevoorschijn komt.'

Levensenergie

Hoe blijf je dit spookachtige schrikbeeld nou voor? Hoe onderhoud je de wilde, instinctieve natuur in jezelf, zodat je

levensenergie gevoed blijft en je in contact met je zelf en met de ander je grenzen kunt aangeven? Belangrijke voorwaarden om je invloed te vergroten. Drie eeuwen heksenvervolging (1450–1750) hebben vrouwen bepaald niet geholpen om hun instinctieve krachten in te sluiten en om elkaar te ondersteunen in het uitoefenen van macht en invloed. Vrouwencirkels waren verdachte indicaties van hekserij en eenmaal veroordeeld tot heks werd je door marteling gedwongen om andere vrouwen aan te wijzen. Tijd voor eerherstel. Van de heksen van ooit. Van de zelfstandige vrouw die zich verbonden weet met andere vrouwen en die weet te bewegen tussen de lichte en de donkere kanten in zichzelf. Ze is de engel en het beest, de heilige en de hoer, kwetsbaar en krachtig, wild en sensueel, heel in alle kleuren van de regenboog.

Een paar suggesties om je levensenergie te onderhouden

- Kijk! – zoek beelden die je inspireren en geef deze plek.
- Dans! – leef je uit in een dansvorm die aansluit bij je instinctieve kant.
- Schreeuw! – vraag vriendinnen om met volle maan en sterke wind met jou naar de zee te gaan om haar toe te schreeuwen waar je op stuk loopt.
- Ontwikkel! – laat je begeleiden om de wilde natuur in jezelf naar boven te halen.
- Verbind! – zoek sisters die bereid zijn om je aan te moedigen en met je te oefenen. 🌀



Beyoncé
Hold up

Herkansing voor ons beest

Het beest gaat voor mij over de instinctieve oerkrachten in ons. Zoals eros en thanatos. Eros staat voor het doorgeven van het leven en voor de kleine en grote seksualiteit. Voor stromen en verbinden. Thanatos staat voor het proces van afsterven en daarmee voor de dood. En voor agressie, kapot maken, van de ander en jezelf.

Die oerinstincten zijn wat Freud het id noemt. Freud, die ook zegt: wat geeft ons het instinctieve verlangen om de pijn die we zó goed kennen, te willen herhalen? We zoeken herkansing, maar onbewust stappen we vanuit het id vaak in dezelfde pijn. Dus als ik wéér eens het gevoel heb dat ik er helemaal alleen voor heb gestaan, is dat niet aan mijn omgeving te wijten. Ik heb dat zelf georganiseerd. Dan heeft thanatos zich in een van zijn vele gezichten laten zien.

Eros en thanatos: het is heel gezond om ze vól te laten spreken. Ze hebben diagnostische waarde. In elke ontmoeting met een cliënt is het de vraag of eros zich bij mij opent, in een van de honderden kleuren, waarbij het meteen gaat stromen en ik de verbinding voel. Of dat ik instinctief mijn hart sluit. Neerkijk. Oordeel. Het vuur maar niet aan krijg. Wat er dan werkelijk gebeurt, is dat ik bang ben. Thanatos lost dat voor mij op, beschermt mij. Ik moet dan eerst even terug naar vroeger, om daarna bij de cliënt te komen.

Andersom is het van belang te zien hoe de cliënt zich opent. Vol vuur in de ontmoeting of met gesloten hart? Het is dan ook een van mijn adviezen: als je cliënt binnenkomt, sta jezelf toe te luisteren naar je beest. Ook al snap je niet meteen wat het je te vertellen heeft: het heeft een boodschap.

Het beest houdt me dus wakker. Ik poog een intieme relatie ermee te onderhouden. Dan hoeft ik van binnen niets te kooien, niets te begrenzen. Ik mag dan denken en voelen aan beide kanten: de seksuele energie evengoed als mijn moordneigingen. Dat van binnen verkennen is al zo groots; het hoeft geen vorm te krijgen naar buiten.

Zo werd ik laatst plotseling geraakt door iemand uit een groep. Achteraf begreep ik dat het het pure, onschuldige van haar was waarvoor ik was gevallen. Ik, als jongen van de straat, die veel te vroeg de rauwe kant van het leven ontdekte. Dus het beest in mij viel op dat moment voor iets wat van binnen verloren was gegaan. Zo zoekt het beest in ons dus niet alleen herhaling, maar óók herkansing. Een mooie, troostvolle gedachte! 🌀

Met de moed der wanhoop

TEKST EN TEKENING: OKKE GERRITSEN BEELD: ALEXANDER-KAUFMANN

Mijn beest, mijn wanhoop. Het heeft zich lang verborgen. In de riolen, diep onder de grond. In de krochten van de aarde waar het licht niet komen kan. Daar volgde het mij, elke stap die ik deed, onvermoeibaar, klaar om aan te vallen, op elk moment.

Altijd voelde ik de aanwezigheid van het monster onder de oppervlakte. Soms diep weggestopt omdat het me lastig bereiken kon, maar soms ook héél dichtbij. Dan was ik als de dood dat het tevoorschijn zou komen, bezit van me zou nemen en alles en iedereen om mij heen zou verzwelgen in een golf van pure razernij.

Het soort razernij dat ik als klein kind in de ogen van mijn vader zag. Vlak voordat hij me achtervolgde op de trap naar boven. En ik me verstopte onder het bed om zijn klappen te ontwijken. God, wat was ik bang voor hem.

En wat was ik wanhopig toen ik ontdekte dat ik diezelfde razernij ook in me droeg. Ik heb er een vorm aangegeven, er een beest van gemaakt, en het verbannen naar de onderwereld. Daar waar niemand het zou kunnen

zien. Weggestopt, verborgen, geheim. Alleen ik wist wat voor monster er bij mij hoorde en ik heb er veel voor moeten doen en laten om dat zo te houden.

Het beest onder de grond bepaalde indirect en onbewust veel van mijn doen en laten. Ik ging gemakkelijk grenzen over. Heb mensen getergd, mijn ouders voorop. En de leraren op school als goede tweede. Ik verloor mezelf in de betovering van de nacht met alles wat daarbij hoort. Ik ging de strijd aan met het licht. Spuugde in het gezicht van de eeuwigheid, in de stille hoop onmaskerd te worden. Hunkerend naar bevrijding van de wanhoop die altijd op de loer lag. Een uitputtingsslag.

Het beest kreeg vat op hoe ik naar andere mensen en het leven keek. Met wantrouwen. Vanuit de vaste overtuiging dat ik uiteindelijk toch alleen zou komen te staan en het zelf zou moeten oplossen. Langzaam vormde ik een steeds cynischer mensbeeld, ging denken in hokjes van goed en fout. Ik was zo bang, maar verborg dat onder een gepantserd harnas van

woede. Ik werd steeds bozer op de wereld. En het Beest werd groter en sterker en enger.

Toch leek het er nooit op uit om mijzelf kwaad te doen. Sterker nog, het leek mij te willen beschermen. Het roerde zich in reactie op liefdeloosheid, angst, onrecht, wellust of gevaar. En op sommige cruciale momenten heb ik voor mijn gevoel zelfs mijn leven te danken gehad aan de aanwezigheid van dit duistere schaduwwezen.

Zo kan ik me nog goed herinneren hoe ik als kind, ergens tussen de acht en tien jaar oud, werd geterroriseerd door een oudere jongen in de straat. Op een slechte dag had hij me meegenomen naar zijn kamer en de deur op slot gedaan. Hij stond achter me en probeerde me te wurgen. Hij was veel sterker dan ik. Als uit het niets kwam het beest naar boven en ik voelde de oerkracht door mijn aderen pompen. In één explosieve beweging stond ik op, en sloeg mijn belager van onderaf met volle vuist onder zijn kin. Ik zal de ontzetting op zijn gezicht nooit vergeten. De terreur was voor goed voorbij.



Toen ik 19 was en ik voor het eerst alleen op reis naar Azië was geweest, besloot ik dat martial-arts een goede uitlaadklep voor mij zouden zijn. Ik ontdekte hoe ik het beest tevoorschijn kon laten komen in een context die gecontroleerd en duidelijk gekaderd was. Het was geoorloofd om het binnen die muren los te laten. Dat heeft onrust weggenomen en vertrouwen gegeven.

Vele jaren later, ik was inmiddels 34, volgde ik een opleiding voor gevorderde alpinisten. Ik ben een kind van de bergen, dus in mijn leven heb ik veel geleerd over hoe

je je veilig kunt verplaatsen in steeds hoger en mensonvriendelijker terrein. Tijdens deze specifieke opleiding kwam ik aan mijn grens.

Ik had de eerste top van een machtige berg met twee subtoppen bereikt. Het doel was de overschrijding van alle drie de toppen, bijna 4.000 meter hoog, verbonden via een messcherpe sneeuwgraat. Ik keek om me heen. Aan weerszijden een gapende leegte van meer dan een kilometer lucht in de diepte. Daar was de angst. Mijn maag trok zich samen en ik stond aan de grond genageld. Daar waar ik het altijd zo goed kende om tot

mijn tanden toe bewapend recht op mijn doel af te gaan, kon ik nu niets meer. Zelfs ademen leek te veel. Ik bevroor. Het beest stond op het punt om in te grijpen.

De opleidingsgids heeft dat denk ik goed gezien en wist beter dan ik zelf wat ik in me had. Hij spoorde me aan om in beweging te komen. Hij zou vooropgaan met mij dicht achter hem. Als ik zou vallen, zou hij langs de andere kant naar beneden springen. Het touw tussen ons in zou ervoor zorgen dat we allebei aan een andere kant van de graat zouden blijven hangen. Het idee alleen al! ➤



Toen gebeurde het, ik kon het beest niet langer in bedwang houden. Al mijn angst, al mijn ondermijnende gedachten, alle chaos in mijn hoofd, alles verdween op het moment dat ik me overgaf aan de situatie en het beest de vrije ruimte gaf. Er waren geen alternatieven. Ik kon niet anders.

Met de moed der wanhoop kwam ik uit de verstarring. Stap voor stap, mijn wereld verkleind tot de meter voor mijn voeten, in hyper focus, volstrekt één met het moment en één met het beest. Wat een energie, wat een power! Ik kon er zowaar van genieten! Schijnbaar tijdloos ging dit voort tot ik op veiliger grond aankwam. Toen de ontlading, mijn lijf trilde, de tranen verborg ik achter mijn zonnebril, extase!

Als ik er zo over nadenk dan kan ik best een rijtje opsommen van momenten dat het beest zich op een positieve wijze heeft laten zien. Zonder uitzondering liep het, tot mijn eigen verbazing, goed met me af. En zolang ik niet direct bedreigd werd, ook met de eventuele anderen. Dat fascineert me nog steeds.

Toch bleef ik nog altijd bang voor deze primitieve energie die ik maar moeilijk kon beheersen. De angst voor dat wat er zou kunnen gebeuren als het beest zich zou manifesteren en alles over zou nemen. Het gevoel dat er iets in gang gezet zou worden waar ik geen controle meer over had,

waarvan ik de gevolgen niet zou kunnen overzien. Het maakte dat ik weerstand, conflict en confrontaties meer dan eens uit de weg ging maar er toch herhaaldelijk in verzeild raakte.

Ik had een geheim dat ik maar beter kon blijven verbergen, omdat toch niemand het zou begrijpen. Iedereen zou me afwijzen en zich van me afkeren als ze te weten zouden komen wie ik werkelijk was.

Alles veranderde toen mijn zoontje in mijn leven kwam. Hij heet niet voor niets Jonas. Naar de profeet Jona die zo bang was voor God dat hij op de vlucht ging, maar in zijn diepste wanhoop terugkeerde en ontvangen werd in de genade van de Schepper. Een prachtig mystiek en gelaagd verhaal dat onder mijn huid is gekropen.

Kort na de geboorte van Jonas ben ik bij Phoenix aan de driejarige begonnen. Daar werd ik voor het eerst uitgenodigd om actief contact te maken met het beest. Om het monster 'in de bek te kijken'. Wat een permissie! Het heeft een nieuw gebied met ongekende mogelijkheden geopend.

Ik heb geleerd dat de oorsprong van het beest veel verder teruggaat dan mijn eigen leven. Naar wat mijn lieve opa in de oorlog heeft meegemaakt. Ergens diep van binnen heeft mijn lijf dat altijd al geweten. De angst, onmacht en wanhoop van opa. De woede van mijn vader over zijn eigen

onvermogen om het voor zijn vader goed te maken. Een magische opdracht die is doorgegeven aan mij. Dat ik dit nu weet, geeft rust.

Wat overigens niet wil zeggen dat het werk klaar is. Het beest is er nog steeds. Groot verschil is wel dat het nu in mij mag wonen. Samen met het wanhopige jongetje van ooit. Ik verzorg ze met liefde en toewijding. Ze horen bij mij.

Ik ben nog steeds met regelmaat bang, kan enorm van dingen schrikken en dan de oude reflex naar boosheid voelen trekken. Gelukkig weet ik nu met heel mijn wezen dat er niets weg hoeft. Ik durf te vertrouwen op de kracht van het beest, ook al moet ik daarvoor wel dwars door de wanhoop, elke keer weer. En langs mijn vader, en langs mijn opa. Dat helpt.

Met mijn vader ben ik in het reine gekomen, we hebben elkaar gelukkig weer gevonden, ieder terug op zijn eigen plek. Ook Jonas kent inmiddels de oerdrift van het beest. Dat is confronterend om te zien, maar ik heb het met de beste wil van de wereld niet kunnen voorkomen. Daar is het te groot voor. Als hij eraan toe is vertel ik hem over zijn overgrootvader, mijn opa, en wat hij heeft meegemaakt. Over zijn opa, mijn vader, en over mij. We dragen dit samen door de generaties heen. En langzaam wordt het gewicht steeds iets lichter. 🐾

Het plezierpaard

TEKST: SASKIA BULTMAN-BEELE

Haar houdt in gang
het plezierpaard lijf
dat geen halt verstaat.

(..)

Dat zij gaat
houdt haar gaande
Zij gaat.

A. Enquist

Ze gaat. Al zeker vijfentwintig minuten is ze onderweg als ik mijn e-mail check. Ik schrik. Mijn adem stukt. Wat nu? Bellen of niet? Natuurlijk neemt ze niet meteen op. Mijn hart klopt in mijn keel. De nood is ineens hoog. Ik wil haar per se bereiken en bel nog een keer. Zucht. Gelukkig. Verbinding. Na een krakend begin, hoor ik de opgewekte stem van dochterlief: 'Hoi mam, wat is er?' Ik vertel haar dat haar eerste drie uur uitvallen. Monter overlegt ze met haar vriendin: 'Jij wil toch nog naar de ... ?' Ze noemt de naam van een winkel waar menigeen een haat-liefdeverhouding mee heeft. Toevallig ligt die winkel op weg naar school. Een winkel waar ze voor heel weinig geld heel veel nutteloze knutselpullen kan kopen. Creativiteit gaat nu eenmaal niet over nuttig zijn. Ik temper de feestvreugde: 'Lieverd, die winkel gaat pas om half tien open.' Mijn kansloze suggestie: 'Kom anders terug naar huis', wordt resoluut van de hand gewezen: 'Uh nee mam, we zijn al op de helft, we fietsen naar school.' Ik vervolg mijn pogingen om de veiligheid in mezelf terug te vinden door een beroep op het aangepaste kind in haar: 'Wat ga je daar doen dan, heb je je huiswerk voor morgen bij je?' Ze antwoordt met dezelfde stelligheid als daarvoor: 'Nee mam, dat past echt niet ook nog in mijn tas.' Hmm, wat nu? Hoe deden mijn ouders dit vroeger?

Met één been op de stoep en één been in de goot? Mijn eigen creativiteit laat mij ondertussen in de steek. Op de achtergrond hoor ik de stem van haar vriendin: 'We gaan wel wat eten in de aula ofzo.' Oké. Semi-gerustgesteld beëindig ik het gesprek.

Vijfenveertig minuten later gaat mijn telefoon. 'Mam, de winkels gaan pas om tien uur open!' Ze klinkt verbolgen. Maar ze belt. Terwijl ik middenin de beantwoording van een e-mail zit, moet ik even schakelen. Waar is ze in hemelsnaam? Ik vraag haar enigszins bezorgd: 'Waar ben je? In de stad?' Ze antwoordt lichtvoetig. 'Ja, we zijn een beetje aan het rondlopen.' Ik begin een zin en slik mijn woorden in. Iets dat groter is dan ik houdt mij tegen. Ondertussen gaan mijn gedachten alle kanten op. Een beetje aan het rondlopen?! Twee meisjes van twaalf, moederziel alleen in een verlaten stad??? Ik denk er het mijne van, maar iets in mij weet: nu even niet. Tegelijkertijd kan ik zo voelen dat dit wel heel nieuw terrein is. Ik onderdruk de zeer bekende, instinctieve neiging om à la minute in de auto te stappen en naar haar toe te rijden. Dit kind moet immers koste wat het kost in leven blijven. Laat die chemo-behandelingen van elf jaar geleden en alles wat we samen hebben meegemaakt niet voor niets geweest zijn. Zij vervolgt onbevangen: 'Ik heb trouwens mijn fiets in die ene fietsenstalling gezet, weet je wel?' Oké... Ik adem diep in. Er komt ruimte voor iets van overgave. Vertrouwen. Op haar zelfvertrouwen. Dit kind regelt het wel. Voor de zekerheid vraag ik haar nog: 'Wat ga je met al die tijd doen?'

Op de achtergrond hoor ik opnieuw de inmiddels vertrouwde stem van haar vriendin: 'Ik heb vijf euro van mijn moeder gekregen, we kunnen naar de ... (je weet wel, die goudgele M). Ik hoor een hoop gegiechel en gesmoes. Ze zijn niet te houden. Twee vrije kinderen. Ondertussen roept alles in mij: neeeee.... kom nou maar gewoon naar huuuu-iiissss. De woorden blijven onuitgesproken in mijn strottenhoofd hangen. Oké... Een laatste vraag dan: 'Weet je hoe laat je op school moet zijn?' Helemaal vrij laten is echt iets te veel van het goede voor het kleine meisje in mij dat



het conformistische 'afpraak is afspraak' tamelijk effectief ingeprent heeft gekregen. Al is het alleen maar omdat ik alles in het werk zal stellen om straf te vermijden. De angst voor de spreekwoordelijke tik zit diep verankerd in mij. Als ik dan nog ergens invloed op heb, wil ik haar daar tenminste voor behoeden. Juist haar. Ze heeft al genoeg meegemaakt in haar jonge leven. In het diep menselijke plezier-pijnprincipe geven zij en ik beiden voorrang aan een tegenovergestelde zijde van de polariteit. Of zijn het twee kanten van dezelfde medaille? Zij gaat voor plezier. Ik voor het vermijden van pijn. Haar pijn. En die van mij.

Iets te snel zegt ze: 'Ja, om half één geloof ik.' Nu was ik vroeger weliswaar geen ster in sommen maken, maar het lijkt erop alsof ze zichzelf hiermee te rijk rekent. Ik beloof haar na te kijken wanneer ze weer op school moet zijn en beëindig het gesprek voor de tweede keer. Dankbaar voor de schone taak check ik de beschikbare roosterapp. Mijn voorgevoel blijkt te kloppen: kwart over elf. Ik deel het minder heugelijke nieuws via een geschreven berichtje en kan het niet laten om haar toch nog op het hart te drukken dat ze wel op tijd weg moet fietsen uit de stad. Ondertussen probeer ik mij voor te bereiden op een afspraak voor een potentiële samenwerking. Aangestoken door het plezierpaard van mijn kind wil ik ook op pad.

De straat op. Het gaat niet van harte. Mijn plezierpaard valt vooraleerst terug op strakke teugels. Het angstpaard is aan zet. *Hold your horses.*

Dit denkbeeldige beest neemt op wezenlijke momenten groteske vormen aan. Een erfenis van toen. Na een onrustige autorit naar mijn afspraak krijg ik, zesenvieftig ze- nuwslopende minuten later, op mijn plek van bestemming, haar verlossende antwoord op mijn berichtje: 'Oké.' Punt.

Als we elkaar aan het einde van de middag thuis ontmoeten, vertelt ze dat haar vriendin en zij die ochtend nog twee vriendinnen hebben opgetrommeld. Die cheeseburger om half negen 's ochtends was bovendien heerlijk. Zij is thuis. En helemaal oké. Ik ook. Geloof ik.

'Als de tocht niet meer voert naar de plaats waar alles weer goed komt, wat houdt haar gaande?' Volgens Anna Enquist is dat: 'Het plezierpaard lijf dat geen halt verstaat.' Al lig ik ondertussen met mijn snufferd op de straatstenen tot het fresco verbleekt, maar hé, het plezierpaard van mijn kind houdt mij gaande. Mijn eigen angstpaard houdt mij vooralsnog van de straat. Het wordt hoog tijd om de teugels af en toe te laten vieren. Zodat ook mijn plezierpaard vrij spel krijgt. 🐾

HET BEEST IN DE BOOM

TEKST: ROBERT BIJL

Als ik denk aan het beest in mijzelf, denk ik gelijk aan het beest uit de bijbel: aan de duivel. Aan het getal 666 en aan de draak uit Openbaringen. Iedere avond bij het eten, voor we het toetje aten, las mijn vader voor uit de bijbel, mijn hele jeugd lang. De verhalen uit het Oude Testament over Jozef en zijn broers fascineren me nog steeds. Bij de brieven van Paulus wipte ik van ongeduld en verveling op mijn stoel. Ik herken mezelf in Freek de Jonge zijn gedicht over zijn vader:

Jongetje op zondagmiddag
In de ban van vaders stem
Dat niets begrijpt maar heel goed luistert
Of hij zacht klinkt of met klem
Jongetje op zondagmiddag
Die niets begrijpt van de Heilige Geest
Maar weet dat die stem op zijn mooist klinkt
Als vader uit de bijbel leest

Ik ben 30 jaar later geïnspireerd door de verhalen die ik bij Phoenix hoor en lees. Het verhaal van de maskermaker heb ik al meer dan 20 keer voorgelezen aan vrienden en familie, en iedere keer weer raakt het mij. Vooral dat zinnetje van de grootmoeder: 'Vergeet een ding nooit: zij hebben de koers uitgezet en je thuisgebracht.' De maskermaker is voor mij een oerverhaal van Phoenix, met grote thema's daar ragfijn in verwerkt.

De verhalen van Phoenix putten uit de Griekse mythen en sagen en andere bronnen. Ik mis dan de oerverhalen uit de bijbel. Ik mis de God van Abram, Izaäk en Jacob.



REMBRANDT VAN RIJN, 1638, RIJKSMUSEUM

De familielijn van de grootvader Abram en zijn zoon en kleinzoon die zo mooi rauw wordt beschreven, met alle problemen daarbij onverbloemd. Ik vroeg aan Wibe Veenbaas over het waarom van dit ontbreken. En ik zie dat ik daar zelf iets aan kan doen: een oerverhaal uit de bijbel inbrengen. Het oerverhaal van Adam en Eva, de appel, en het beest.

God geeft Adam en Eva toegang tot alle vruchten in het paradijs, behalve die ene boom. Adam en Eva eten van de appel, ondanks het verbod. Rembrandt beeldt in zijn ets de slang af als draak, die zich om de boom gevlochten heeft.

In de gereformeerde traditie waar ik uitkom, is dit het moment van de zondeval. Van ongehoorzaamheid aan God die de schuld en ellende in de wereld brengt. Dit verhaal symboliseert in deze traditie de schuld en ellende die ieder mens in zijn eigen leven teweegbrengt na zijn geboorte. Ik ben zelf de Adam van dit verhaal en doe hetzelfde als Adam deed. Mijn ongehoorzaamheid aan God was een gehoorzaamheid aan het beest, aan de slang, aan de draak, aan de duivel. En ik voelde me daar heel lang heel slecht over.

Een paar jaar geleden las ik een Joodse interpretatie van dit oerverhaal. Daarin betekent de ongehoorzaamheid aan God, de volwassenwording van de mens. Het op eigen benen staan, naakt zijn, uit de poezenmand van het paradijs de wereld ingaan. Niks geen zondeval, veel meer het doorbreken van de loyaliteit aan en zorg van onze ouders (God kun je hier zien als vader of moeder). De grens over gaan, leren kennen wie ik zelf ben. En dan bang zijn, net als Adam en Eva bang waren, en me ook verschuilen achter bladeren. Een kind dat weg moet bij zijn ouders, net als de maskermaker.

In een schilderij van Titiaan van Adam en Eva, is het een kind in de boom dat de appel aanreikt aan Eva. Dat schilderij past meer bij de Joodse interpretatie. Een voor mij nieuwe blik op een oud verhaal: hoe de rol van het beest verandert in een bijrol. Hoe wij allemaal de weg van kind naar volwassenheid gaan. Om het kind in mijzelf in mijn levensverhaal te zien, in plaats van de duivel of het beest in mij. En in de ander.

Nadat ik de deur van mijn ouderlijk huis dicht deed, heb ik lang gedacht dat mijn vader een beperkte rol speelde in mijn leven. Nu is de cirkel rond en kan ik weer opnieuw verlangen naar de stem van mijn vader, die op zijn mooist klinkt als hij dit verhaal van Adam en Eva en de slang voorleest. 🐍



TITIAAN, CA 1550, MUSEO DEL PRADO, MADRID



MEDIA

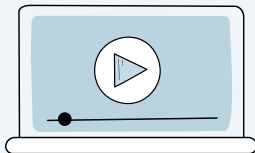
DOOR SASKIA BULTMAN-BEELE EN SANDER REINALDA



VPRO Zomergasten voor op je koptelefoon

PODCAST

Afgelopen zomer bekeek ik de spraakmakende tv-uitzending van Zomergasten met Bessel van der Kolk. Alle uitzendingen waren helaas beperkt terug te kijken, waardoor ik Humberto Tan, Sandra Philippen, Derk Sauer, Lieke Marsman en Raven van Dorst heb gemist. Gelukkig is er een podcast waarin alle interviews zijn terug te beluisteren: VPRO Zomergasten voor op je koptelefoon. Iets voor tijdens de kerstvakantie? Bij een knapperend haardvuur of tijdens een winterse wandeling? Naast de opgenomen geluidsfragmenten wordt ook toegelicht wat je mist aan beeldfragmenten. Afleveringen uit eerdere seizoenen (tot 2018) zijn eveneens terug te beluisteren. Ik verheug me erop! (SBB)



Keep Breathing

NETFLIX

Liv Rivera (gespeeld door Melissa Berrera), een succesvolle, hardwerkende, jonge advocaat uit New York, gaat in deze 6-delige Netflix mini-serie op zoek naar haar moeder. Als het noodlot toeslaat, moet ze de elementen trotseren. Gaat het haar lukken? Waarvan moet ze nog afscheid nemen? Waar moet ze nog om rouwen? Oog in oog met het duister, staat ze voor de opgave om het leven ten volle aan te nemen. Wat is eigenlijk haar gave? *Keep breathing* is een adembemende zoektocht met het ultieme doel om de weg terug naar huis te vinden. (SBB)



In de boekenkasten van Phoenix

BOEK

Er zijn weer twee nieuwe boeken toegevoegd aan onze boekenkast. Het eerste is *Het mooiste uit de put halen* van Jesse Jacobs. Zij onderscheidt in haar boek vijf zogenoemde 'groeiprincipes', die behulpzaam kunnen zijn bij tegenslagen in het leven waarmee mensen zich moeten verhouden. Veel van het Phoenix-gedachtegoed, zoals bijvoorbeeld de maskers, de magische versus de helende taak, vind je terug in dit boek. Een mooie, persoonlijke illustratie van wat je in onze opleidingen kunt tegenkomen. (SR)

De tweede nieuwe titel is *Morsen met licht* van onze voormalige collega Herman Cools. Een echt 'Herman-boek', vol poëtische associaties, mooie verhalen, treffende citaten, persoonlijke ontboezemingen, betekenisvolle associaties, systemische perspectieven. En dat allemaal in het licht van 'mystiek en transformatiekunde', zoals de ondertitel van zijn boek luidt. Een inspirerend boek, of je het nu van A tot Z leest of af en toe openslaat ter inspiratie. (SR)



Blijf dichtbij jezelf

BOEK

Socrates verklaarde dat het niet-onderzochte leven het leven niet waard was. Onder het motto 'Ken uzelve' neemt Bert den Boer de lezer van zijn boek *Blijf dicht bij jezelf* mee op zijn persoonlijke en professionele pad van zelfinzicht. Het boek bevat prettig leesbare columns die soms ook van de nodige (zelf)spot zijn voorzien. De persoonlijke verhalen geven het boek kleur, evenals de toepasselijke quotes. De mijmermomenten, vragenlijsten en oefeningen nodigen uit tot zelfreflectie. Een waardevol boek om helemaal te lezen als je op zoek bent naar een basisboek voor zelfinzicht, dan wel om er af en toe ter inspiratie bij te pakken. (SBB)





DE VERLOREN FIETSER

TEKST EN FOTO: RODY VAN CALCK ILLUSTRATIE: CORNELIE GOGELEIN

Edwin en ik zijn druk met het ontmantelen van ons ouderlijk huis. Vier weken terug hebben we onze demente vader naar het verzorgingshuis gebracht. In de gang staat de oude zwarte Raleigh Superbe uit 1978 werkloos op zijn baasje te wachten. De afgelopen twee jaar fietste mijn vader daar elke dag door weer en wind hele tochten mee. Vanwege zijn vorderende dementie had ik een GPS-tracker onder zijn zadel bevestigd. Een keer of tien in die twee jaar tijd heb ik hem na een te lange rit opgevist, of gered terwijl hij op een verlaten militair terrein als een hamster in een rad rondjes aan het draaien was. Als ik hem dan gevonden had, fiets achter in de auto, flesje water en een banaan in zijn handen gedrukt, zat hij uitgeput naast me: 'Tjonge, wat toevallig dat je mij tegenkomt na je lunch met je collega's zeg! Ik had nog best een stuk willen fietsen, maar ben ook moe, merk ik.' Bij het wegwijden zette ik dan een bluesnummer aan. Altijd hetzelfde nummer, vlot drumritme, geen poespas met de gitaarsolo (dat vond 'ie irritant), het kon de hele terugweg op *repeat* staan. Binnen no-time kwam de oude indorocker naast me weer tot leven en zat hij met z'n voeten op de maat mee te tappen: 'Lekker nummer, hoor.'

Vandaag heb ik de oude Rollei diaprojector in de woonkamer opgesteld om te scannen welke dia's van belang zijn. Ik druk op de afstandsbediening aan een draad. Klik. Klak. De zoveelste dia glijdt uit beeld en de carrousel schuift een tandje door. Een nieuwe afbeelding verschijnt op de muur. De dia toont Edwin op de vensterbank in de flat van opa en oma. Onze opa staat achter hem. De dia moet van begin 1968 zijn, opa overleed in augustus dat jaar, pas 61 jaar oud. Ik reken het uit: ik heb hem op 440 dagen gemist. Als zijn ziekte hem meer tijd had gegund, was er ook een foto geweest van mij met opa. Hij was vroeger de 'opa die ik niet gekend heb'. Een man op foto's, waar ik geen gevoel bij had. Tot ik hem een

paar jaar terug ben gaan aankijken en hij voor mij tot leven kwam. Toen kon ik hem ook bij zijn naam noemen: opa Dolf van Calck.

Het beeld blijft me trekken. Opa Dolf lijkt levensgroot in de projectie. Mijn hart bonst in mijn keel van spanning en toch doe ik het. Ik sta op, loop naar de muur en stap *in* het beeld. En dan sta ik naast mijn grootvader. Het licht dat uit de projector op mijn gezicht schijnt, verwacht me. Ik leg mijn hand op zijn schouder. Direct voel ik zijn verdriet en gemis in mijn lijf. Het verdriet van de met zijn wortels uit de Indische grond losgerukte man, gevlucht naar een koud en kil land, waar hij de mooie verhalen en ook de verschrikkingen uit Indië zijn graf mee in zou nemen.

Ik ben benieuwd waar opa op de dia aan denkt. Zijn jeugd op Java? Hij had geen idee dat hij zijn voornaam zou gaan veranderen vanwege een dictator in Europa, en zeker geen idee van zijn naderende vertrek uit het land waar hij geboren en getogen was. Dankzij het weeshuis van Pa van der Steur waar hij woonde, kon Adolf de kweekschool volgen. Hij reisde voor zijn werkstage van zijn geboorteplaats Magelang midden-Java naar Surabaya oost-Java. Al snel kreeg hij daar het buurmeisje in het vizier. Josephine, die hij de liefkozende Noes noemde. Voordat hij zou terugkeren naar Magelang zei hij tegen Noes: 'Wacht op mij. Als ik klaar ben met mijn studie, kom ik je halen.' Noes wachtte, ze trouwden en vormden in welvaart en liefde een gelukkig en hecht gezin. Vijf kinderen kwamen er. Adolf was onderwijzer en Noes organiseerde sociale bijeenkomsten. Compleet geluk, totdat de Tweede Wereldoorlog in Azië uitbrak. Het gezin bracht de oorlogstijd in angst en beven als Buitenkampers door.

Ik zet de diaprojector uit. Ik sluit mijn ogen en denk aan de laatste keer dat ik mijn fietsende vader zou gaan redden. ➤



route. Ik besluit om naar mijn auto te gaan en rijd naar de oude flat. Wanneer mijn vader de straat in peddelt haal ik opgelucht adem en vraag ik me af in welke tijd hij zich vandaag bevindt. Mijn boosheid over de onmacht van de ziekte vliegt me aan. Hoe is het mogelijk dat hem zo'n onwaardig einde aan het overkomen is? Via een jarenlang durende spiraal opgaan in vergetelheid. Een haast oneindig afscheid zonder dat ik nog in contact met hem kan zijn.

Terwijl mijn adem zakt bedenk ik me dat het tijd wordt voor de overgang naar een verzorgingshuis. Ter hoogte van de flat remt hij en blijft midden op straat staan, zijn zwarte fiets tussen de benen, handen op het stuur. Hij kijkt omhoog naar het raam van de woonkamer. Ziet hij dan zijn vader met Edwin voor het raam staan, net als ik op de dia? Ziet hij de achterkant van het beeld dat hij zelf maakte in 1968? Ik zucht diep en stap uit mijn auto met mijn vaste smoes:

'Hé pap. Wat een toeval zeg. Kom ik terug van een lunch met collega's, zie ik jou hier fietsen.'

Mijn vader draait zijn hoofd. Er staan tranen in zijn ogen. Het duurt even voordat hij in het hier en nu is.

'Je opa is dood' zegt hij. 'Ik mis hem.'

Hij slikt, kijkt me aan; de man die niet bij zijn gevoel kon komen. En ik voel de niet genomen rouw van de man die op zijn 24^e zijn vader verloor, die geen liefde kon geven en niet over gevoel of verdriet kon praten...

'Fijn dat je me gevonden hebt. Ik miste jou ook al. Ik ben zo moe van het fietsen. Wil je me naar huis brengen alsjeblieft?' 🍷



Jonny Lang
Matchbox

Ik zit op kantoor in een vergadering. In mijn ooghoek zie ik mijn iPhone oplichten. Een notificatie van de GPS-tracker app. Mijn vader is de *geofence* uit gefietst. Ik mompel iets over toilet en loop de gang op. De app ververst elke minuut en dan is het fiets-icoontje op de kaart alweer een heel eind opgeschoven. Hij gaat richting de stad waar ik ben en de spanning in mijn lijf neemt toe. Ik ben elke fietstocht bang dat hem iets overkomt. Weet hij alle verkeersregels nog, heeft hij nog het benul om voor een stoplicht te stoppen? Mijn telefoon is elk moment van de dag opgeladen, en elk onbekend nummer neem ik tegenwoordig op in de vrees dat het een wildvreemde is die mijn vader heeft overreden. De vergadering is inmiddels afgelopen. Collega's lopen langs me heen op weg naar hun werkplek. Eén tikt me op mijn schouder, geeft me mijn aantekeningenboekje en pen die ik heb laten liggen: 'Gaat het? Is je pa weer on the loose?' Ik knik en kijk weer naar mijn telefoon. Met verbazing kijk ik naar de

RESTORING RELATIONS

Een seminar met Stephan Hausner

TEKST EN BEELD: MIRJAM DIRKX

In oktober reisde ik af naar Montserrat in Spanje om een seminar van Stephan Hausner bij te wonen over *restoring relations* ofwel herstel van relaties. De Engelse titel is leuker, want deze herinnert me aan de grap die Stephan maakte, namelijk 'dat relaties zijn als afrekenen bij de supermarkt. Je betaalt uiteindelijk gewoon voor wat je gekregen hebt'. De *store* werd onze terugkerende grap, wat een fijne lichtheid bracht, naast alle grote levensthema's die langskwamen. Samen met zo'n dertig deelnemers verbleef ik in het kloostercomplex gelegen op een Indrukwekkende rotsformatie in Noord-Spanje; een contemplatieve omgeving die bijdroeg aan het naar binnen keren en het systemische onderzoek van ieders vraagstuk.

Stephan, een nuchtere eind-vijftiger die in korte broek en op blote voeten de kring overzag, praatte weloverwogen over zijn werkwijze en uitgangspunten. Vanonder zijn borstelige

Stephan Hausner begon zijn loopbaan als natuurgenezer en is op dit moment een internationaal werkende trainer en facilitator van systeemopstellingen, gespecialiseerd in het werken met langdurige symptomen en chronische ziekten. Door middel van constellaties maakt hij zichtbaar hoe deze verband kunnen houden met verborgen dynamieken in de familiesystemen. Daarover schreef hij het boek *Zelfs als het me mijn leven kost*. Hausner zoekt daarbij niet naar verklaringen, maar nodigt de ander uit om zijn eigen perspectief op gezondheid en ziekte te ontwikkelen. Hij heeft een eigen opleidingsinstituut in Zuid-Duitsland.

wenkbrauwen keek hij afwisselend naar ons en naar binnen, zoekend naar de juiste woorden. Hij nam de tijd om ze te laten landen. Hij was bescheiden over zijn rol ('uiteindelijk weten we niet wat we doen') en tegelijkertijd gedecideerd. Af en toe maakten zijn armen een gebaar van 'tja, wat kunnen we eraan doen?', een kenmerkende interventie waarmee hij niet-helpende vragen en interacties vriendelijk maar beslist stopte.

One health

Stephan deelde zijn gedachten over gezondheid in relaties met ons. 'Relateren gaat over ons verhouden tot de ander en tot de wereld waarin we leven. Daarin is het belangrijk om te zien dat datgene wat buiten ons is, ook binnen in ons wordt gerepresenteerd. En omgekeerd.' Zoals angst of agressie in de samenleving; wat doe

je met de gevoelens die dat in jezelf oproept? Raak je in paniek of ga je anderen beschuldigen? Of kun je vanbinnen zijn met deze krachtenvelden, zonder erdoor 'geïnfecteerd' te worden? Datgene wat in onszelf kan transformeren, krijgt representatie in de buitenwereld. Angst wordt dan niet als vanzelf met angst beantwoord, agressie niet met agressie, maar bijvoorbeeld met begrip, compassie. Dat noemt Hausner het principe van *one health*. 'Ieder mens is gedurende zijn leven verstrikt geraakt, zoals ook in de wereld allerlei verstrikkingen spelen. In die gebondenheid raken we het vermogen om een antwoord te geven kwijt, we kunnen slechts reageren. Als we in staat zijn om ons innerlijk beeld te transformeren, dan is dat een helende beweging. Dan verandert ook onze relatie met onszelf, met de ander en met de wereld.' ➤

Over sluiten en openen

'We sluiten ons onder invloed van datgene wat ooit te overweldigend was. Vaak zijn dat traumatische gebeurtenissen in het systeem van herkomst, of in de generaties daarvoor. Dan komen we in een gesloten loop terecht en repeteren we eenzelfde beweging, soms jarenlang. Als het *ja* tegen hoe het leven zich heeft aan-gediend er niet kan zijn, dan uit zich dat in allerlei symptomen. Om het systeem naar een volgende stap te brengen, moet iemand de moed hebben om zijn hart te openen en het geheel te zien, en aan te nemen voor wat het is. Dan opent er een nieuwe laag waardoor het systeem kan evalueren. Zolang iemand vasthoudt aan schuld, is er geen beweging mogelijk. In het grotere verhaal, achter psychopathologie, is alleen leven en balanceren.'

In het werken met de deelnemers checkte hij nauwkeurig of een vraag of opmerking opende of sloot. Liefdevol maar streng weigerde hij het vernauwende perspectief. Hijzelf zocht zorgvuldig naar de juiste nabijheid: niet te veel empathie, niet te weinig. Soms koos hij een bemoedigend woord, soms stilte, adem... meestal precies genoeg om de ander een laag dieper te brengen en zich te kunnen openen voor een nieuw perspectief.

Het verleden in het heden

'Het verleden is in het heden, als het nog niet verwerkt of verteerd is. Heden en verleden zijn misschien geen goede woorden, ze treden eigenlijk gelijktijdig op in specifieke symptomen. Het verleden is pas voorbij als niemand nog met verhalen erover rondloopt, die verwerkt moeten worden. De Tweede Wereldoorlog bijvoorbeeld is nog niet voorbij; de verhalen over de oorlog en hoe ze

het leven van mensen vandaag de dag – in tweede en derde generaties – nog beïnvloeden, is evident. De oorlog is pas echt over, als niemand nog met de gevolgen ervan worstelt.' In meerdere constellaties werd dit principe zichtbaar. Van doorgegeven agressie, levensangst en een trek naar de dood, tot de identificatie met overleden of geaborteerde kinderen uit het systeem; daar waar eerdere generaties met een thema niet rondgekomen waren, bleef datzelfde thema onbewust terugkeren in het leven van de nakomelingen.

Werken in de driehoek

Over constellaties was Stephan bescheiden. 'Je weet maar één ding zeker; dat de representant voor je moeder niet je moeder is!' Hij vertelde over een belangrijk principe daarbij voor hemzelf: 'De constellatie doe ik als facilitator primair voor mezelf, om mijn aannames te checken en uit te proberen waar beweging en stagnatie zit. Een constellatie is een antwoord op een vraag; ik moet begrijpen wat ik aan het doen ben. Dus ik gebruik de constellatie niet als waarheidsvinding, dat zou ridicul zijn. Misschien projecteert de representant wel iets op diegene die hij representeert! Het enige wat ertoe doet, is hoe mijn cliënt reageert op de constellatie. Ik blijf in contact met hoe hij (of zij) reageert. Ik check zijn lichaamstaal, ademhaling, hoe diep hij aanwezig is in zijn lijf. Ik werk in de driehoek cliënt, begeleider, constellatie. Ik zie te vaak dat de constellatie centraal staat en het contact met de cliënt verbroken is. Dat verdiept het trauma. Verbinding is het sleutelwoord; zijn mensen verbonden met het thema, met de opstelling, met de woorden die door de representanten gezegd worden?'

Autonomie

Stephan komt uit de Duitse traditie van het opstellingenwerk en heeft nog samengewerkt met Bert Hellinger, de grondlegger van het systemisch werken. Ik herken de iets koelere manier van werken. Hausners toevoeging is dat de relatie met de cliënt centraal staat. Daarbij bewaakt hij de autonomie van de cliënt altijd zorgvuldig. 'In ons eerste gesprekje sta ik stil bij de vraag van de cliënt. Vernauwt het perspectief met deze vraag, is het probleem-Instanthoudend? Of verruimt het perspectief met deze vraag? Ik zoek naar welke bekrachtigende beweging er mogelijk is voor de cliënt, als antwoord op wat hij heeft aangetroffen.'

Wat me treft in zijn werkwijze, is dat hij niet sjoemelt met *helpen*. Troosten noemt hij 'iets wat van korte duur is'. En 'iedere keer dat een cliënt zijn hand opsteekt en je met hem aan het werk gaat, vindt er al verlies plaats, omdat hem de kans het zelf op te lossen ontnomen wordt.' Voor mij een iets te bonte uitspraak, het vermogen om hulp te vragen kan ook autonomiebevorderend zijn. Maar wat me inspireerde, is hoe hij aanstuurt op het aannemen van wat er is, zonder mee te gaan in het Spel. 'Dit is het recept dat de dokter voorschrijft, het is aan jou of je de pil doorslikt of niet. Alleen: als je hem niet doorslikt, verwijt me dan ook niet dat het niet werkt.'

Twee soorten cliënten

Stephan licht zijn diagnostiek toe. 'In mijn opinie heb je twee soorten cliënten. Diegenen die het getraumatiseerde hebben uitgesloten en diegenen die er nog steeds middenin zitten en pogingen blijven doen om het systeem te redden. De eersten hebben zich groter gemaakt, gepant-

serd, ze laten zich niet raken. Hen moet je weer bij het gemis en tekort brengen, en leren om de pijn daarvan in zichzelf vast te pakken. De anderen moeten leren om een grens te trekken, omdat ze het niet kunnen oplossen in het systeem. De ongezonde plek kunnen ze vaak alleen verlaten, door een soort schok. Dat is de rol van de therapeut; je moet ze vertellen om hun ouders symbolisch te *doden* (hen te laten met hun pijn en onvermogen) en hun eigen leven op te pakken. Een grens trekken is overigens iets anders dan uit verbinding gaan. Het gaan erom om vanbinnen de relatie te blijven voelen. Dan heb je ook nog de cliënten met borderline, zij bewegen heen en weer tussen beide beelden. Die zijn het lastigst om te bereiken. Het kan helpen om hen een representant voor zichzelf en de begeleider op te laten stellen, zodat ze zich bewust worden van hun eigen beweging.'

Sjamanenwerk

Stephan omschrijft het faciliteren van constellaties als energie- en sjamanenwerk. 'Sjamanen besteden zoveel tijd aan cleaning. Je moet zelf net iets verder zijn in je eigen proces dan je cliënten, zodat je zowel in verbinding kunt blijven met je eigen metagevoelens (zoals wijsheid) als met het proces van je cliënt.' Wanneer hem dat niet lukt – bij een bepaalde vraag van een cliënt is hij bijvoorbeeld even geïrriteerd – dan zet hij het beeld van zichzelf en de cliënt neer als constellatie. Om te onderzoeken, waar hij in geraakt wordt en dat symptoom thuis te brengen. 'Het is mijn taak om het gesprek naar de diepte te brengen, waarop de vraag speelt. Ikzelf moet daarvoor vanbinnen ook afdalen. Als de cliënt niet mee afdalt, dan moet ik stoppen. Dan zijn er nog niet voldoende hulpbronnen, dan heeft het meer tijd nodig.'

Wat betreft het energetisch werk: 'Ik ga naar een maximum aan complexiteit, om het terug te brengen tot een minimum aan complexiteit voor de oplossing, zodat die met zoveel mogelijk energie geladen is. Dit werk gaat om gezonde relaties herstellen. Zaadjes planten die vanzelf gaan groeien, empowerment. De rest laat ik aan de cliënt en aan diegene waar de relatie mee wordt hersteld.'

Gevoed en gevuld verliet ik de berg Montserrat. Met in mijn rugzak de liefelijke herinnering aan verbondenheid, mildheid en een rustige distantie tot de grote vraagstukken van het leven en van de wereld... Met lichte weemoed én zin keerde ik terug naar mijn dagelijkse leven. 🌿

Zelfs als het me mijn leven kost,
Uitgeverij het Noorderlicht, 2021,
ISBN13 9789083183626
www.stephan-hausner.de





Boekbespreking

TEKST: MICHAEL KLIER



Liefde, lust en trauma

Franz Ruppert

Op weg naar een gezonde seksuele identiteit

Prof. dr. Franz Ruppert heeft in de afgelopen 20 jaar een tiental boeken geschreven. Van het in 2019 gepubliceerde *Liefde, lust en trauma* is een jaar geleden een Nederlandse vertaling verschenen. Ruppert geeft in het eerste deel van zijn boek een beknopt overzicht van onze omgang met seksualiteit, op individueel en maatschappelijk niveau. Daarna behandelt hij zijn visie op seksuele psychotrauma's en beschrijft hij uitvoerig een aantal misbruikzaken.

Ruppert pleit ervoor, mede vanuit zijn ervaring als psychotherapeut, om met deze speciale vorm van trauma serieus om te gaan en legt vervolgens de door hem voor dit doel ontwikkelde identiteit-georiënteerde psychotraumatheorie en -therapie loPT uit, waarmee ook in Nederland een aantal door hem opgeleide therapeuten werken.

Ruppert stelt dat er, zoals we ook bij Phoenix leren, bij iedere traumatisering gedurende de kindertijd een splitsing optreedt in iemands persoonlijkheid: er ontstaat een traumadeel, dat de herinneringen aan de traumatische gebeurtenis (misbruik, mishandeling of verwaarlozing) bewaart. Dit traumadeel blijft steken op de leeftijd van deze ervaring en, als het getriggerd wordt, ervaart men als volwassene opnieuw de emoties en hulpeloosheid van toen. Daarnaast is er een overlevingsdeel, dat vooral een grote urgentie voelt om te vergeten en te vluchten. Het bedenkt steeds nieuwe strategieën

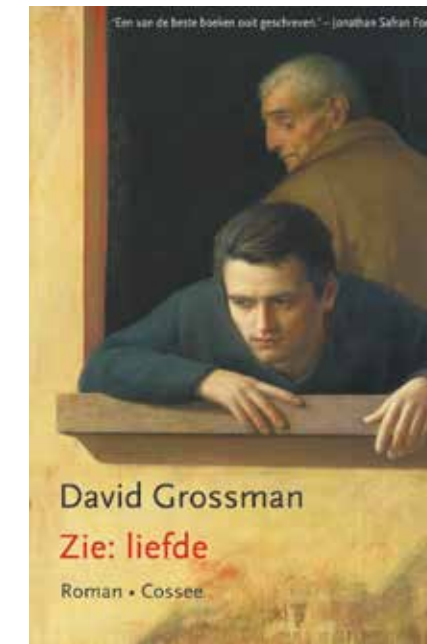
(bijvoorbeeld ruzie maken, mensen wegduwen, dwangmatig overwerken) om het trauma buiten het bewustzijn te houden. Het gezonde deel tenslotte voelt wanhoop en chaos en verlangt naar heling. Al deze delen van het 'ik' kunnen elkaar snel afwisselen, zolang het trauma nog niet geïdentificeerd en verwerkt is.

Om het trauma te kunnen integreren, hebben alle drie de delen van het ik een andere benadering nodig. Het gezonde deel moet gestimuleerd worden om te groeien. Het traumadeel heeft erkenning nodig en moet fysiek en emotioneel kunnen helen en het overlevingsdeel mag op een respectvolle manier ontmaskerd worden.

Net als Bert Hellinger, wiens opstelingsmethode Ruppert in de basis gebruikt maar die hij op zijn eigen manier heeft doorontwikkeld, heeft hij oog voor zowel de positie van de dader als die van het slachtoffer.

Michael Klier is Phoenix-cursist en al sinds zijn jeugd een fervente lezer. 'Mijn grote liefdes zijn boeken en muziek. Thuis hadden we een boekenkast waarvan de inhoud me net zo fascineerde als de muziek die ik mijn vader op zijn viool hoorde spelen. Nog steeds duik ik daarom bijna elke dag met mijn neus in een boek.' In deze rubriek beschrijft hij zijn ervaringen met de boeken van de boekenlijsten die bij de opleidingen horen.

TEKST: MIRJAM DIRKX



Zie liefde

David Grossman

Bij het thema van dit nummer – het beest in jezelf – moest ik onmiddellijk denken aan een van mijn lievelingsboeken: *Zie liefde* van David Grossman. Beesten spelen een grote rol in dit boek, te beginnen met het 'nazibeest'. De negenjarige Momik groeit op in naoorlogs Israël. Op een dag staat zijn opa, waarvan iedereen dacht dat hij door het nazibeest was gedood, onverwachts voor de deur. Hij kan alleen nog bibberen en brabbelen en vertelt onsamenhangende verhalen die Momik met zijn kinderlogica probeert te ontcijferen. Ook de andere volwassenen tonen tekenen van het angstval-

lig bestempelde 'daar'; een poging om de verschrikkingen van de Holocaust naar het rijk van het verleden te verbannen. Overdag nemen ze de vorm aan van adequate volwassenen, maar 's nachts schreeuwt de overleefde terreur hun stembanden schor. Momik besluit om het nazibeest te gaan temmen in de kelders van zijn wooncomplex. Een magische poging van een kind, vol liefde, dat alles op alles zet om de demonen van zijn familie te bestrijden. Hij sluit verschillende beesten op in zijn ondergrondse kennel – het beest kan immers in iedereen verschijnen – en hij besluit te wachten totdat het beest zich toont, om het voorgoed te verslaan.

De volgende delen maken deze aangrijpende vertelling rond. Zowel het perspectief van zijn opa, die overleefde in het kamp door verhalen te vertellen, als zijn eigen getekende schrijverschap raken verbonden met elkaar. Een imposante roman over intergeneratiele trauma's. Het tweede deel, de allegorie van de school zalmen die nooit hun instinct verliezen en altijd de weg naar zee vinden, beschrijft de vele aspecten van het beest in onszelf op mythische wijze. Demon, kuddedier of heldhaftige zwemmer tegen de stroom in; wat vertegenwoordigt het beest voor jou?

Zie liefde van David Grossman
Cossee, 2014 🐾

Daar staat ze

TEKST EN BEELD: JET CENTENO

Daar staat ze, op het plateau voor de ingang van de grot. De maan staat hoog aan de hemel. In de verte ziet ze de oase. Daar heeft ze samen met de andere vrouwen bij de oude, wijze vrouw een leven vol geluk geleefd. Het huis met de grote binnentuin vol bloemen en palmbomen. De magische put verborgen in het midden van het labyrint. Hoelang heeft ze er als meisje niet over gedaan om deze te vinden. Maar toen het haar eenmaal was gelukt, lukte het haar altijd feilloos, zelfs met haar ogen dicht.

Zo paradijselijk als de dagen waren, zo afgrijselijk waren de nachten. De eindeloze, ontelbare dromen waarin ze achterna werd gezeten door een monster uit de onderwereld. Zijn

gebries en de penetrante geur van zijn honger naar haar. Het openen van haar mond om te schreeuwen om hulp en de door angst dichtgeknepen keel. Het wegrennen en steeds weer over haar eigen benen vallen. Het grijpen en graaien van armen om haar middel en de dikke, ruwe tong langs haar hals, vlak voor het moment dat ze eindelijk wakker schrok.

Aan het begin van deze avond heeft de oude vrouw haar meegenomen naar haar kamer. 'Kleed je uit, ik zal je wassen.' Vanaf dat moment is alles in stilte gegaan. En nu staat ze hier, naast haar, in een mantel met aan de onderzijde een labyrint in gouddraad gestikt en in haar rechterhand een dubbelzijdige bijl.

'Vanaf hier ga je alleen verder. Neem deze lantaarn mee, hij zal nog een tijdje blijven gloeien, maar waarschijnlijk niet lang genoeg. De rest van de weg zal je moeten volgen op je innerlijke kompas. Weet dat alles wat je nodig hebt, in jou aanwezig is. Zoek de stilte op en kijk naar binnen, dan vind je altijd de weg die de jouwe is. De strijd die binnen op je wacht, zal slechts één overwinnaar kennen. Maar zelfs als jij dat bent, zal je ook een groot verlies ervaren.'

Flitsen uit haar dromen schieten door haar heen. Zal zij nu oog in oog met hém komen te staan? Haar overvalt de stilte van het onvermijdelijke dat nadert. Ze neemt afscheid, buigt haar hoofd en stapt de grot binnen.

Het is er vochtig en koel, ze ruikt de aarde en loopt de weg die ze te gaan heeft. Langzaam dringt ze dieper de grot in. De gangen worden smaller en lager. Het licht van de lantaarn dooft precies voordat ze in een grotere ruimte komt. In het laatste schijnsel ziet ze nog net de gang aan de overkant. En dan is alles donker.

De woorden van de oude, wijze vrouw komen naar boven. 'Weet dat alles wat je nodig hebt, in jou aanwezig is, ook al heb je lang niet weet van alles. Zoek de stilte op en kijk naar binnen, dan vind je altijd de weg die de jouwe is.' En dan doet ze wat ze geleerd heeft bij de vrouwen. Ze keert haar blik naar binnen en daalt af in haar binnenwereld.

Opeens is ze terug in de binnentuin en ziet ze het labyrint. Wat een avontuur was het om de put in het midden te vinden. En wat een magische aantrekkingskracht heeft deze op haar gehad. Terwijl ze terugdenkt aan al die paadjes zijn haar voeten in beweging gekomen. Ze doen precies wat ze altijd hebben gedaan. Ze lopen het patroon om bij de put te komen en zo komt ze uit bij de gang aan de overkant. Het klopte dus wat de oude vrouw had gezegd. 'Zoek de stilte op en kijk naar binnen, dan vind je altijd de weg die de jouwe is.'

De gang aan de overzijde is zo laag en smal dat hij bijna haar hele lijf omsluit. Ze kan in het donker met handen en voeten de weg voelen. De wanden voelen zacht, zachter dan verwacht. Een groot contrast met de bijl in haar handen. Precies op dat moment dringt de geur in haar neusgaten. Haar hele lijf reageert op de penetrante lucht van zijn lust. Haar haren staan recht overeind. Adrenaline schiet door haar aderen. Nu echoot ook zijn gehijg door de gangen. Er is geen ontsnappen meer aan. Ze is compleet doordrongen van hém.

En daar staat hij. De goudgele kleur van zijn ogen lichten op. Hij brijst en zijn lange tong likt langs zijn bek. Zijn brede kop gaat heen en weer, boven zijn oren steken kromme hoornen die haar in één keer kunnen doorboren. Ze kijkt naar de bijl in haar rechterhand, pakt hem steviger vast en ziet op dat moment de schittering van de gouden draden aan de zoom van haar mantel. Makkelijker had ze het hem niet kunnen maken.

Ze kijkt omhoog en ziet zijn ogen strak op haar gericht.

Met soepele passen komt hij op haar af. Ze laat de mantel van haar schouders glijden en doet een stap opzij. Hij staat klaar om haar op zijn horens te nemen maar raakt haar mantel. Op dat moment doorklieft haar bijl in één lange haal zijn hals. Zijn warme bloed spuit op haar lijf. Bij iedere hartslag gutst het op de vloer. Ze hoort de laatste lucht uit zijn longen gorgelen. Zijn harige kop valt op de grond en rolt voor haar voeten. Zijn ogen zijn in een laatste waanzinnige blik op haar gericht en zijn tong steekt ver uit zijn bek. Ze kijkt naar zijn mannenlijf dat er nu levenloos bij ligt. Het was haar bekend. Een traan rolt over haar wang. En dan wordt het stil. Een stilte die de hele ruimte vult. Een stilte waarin zij voor het laatst één is met alles hier in deze ruimte. De kop van het monster dat haar zoveel nachten heeft achtervolgd. Zijn lijf en bloed op de donkere aarde. Het is stil. Een stilte die ze niet kent en waar ze al die nachten zo naar verlangd heeft.

Ze blijft nog een poosje staan, totdat ze voelt dat het tijd is om terug te keren. Ze schuift zijn kop weg, pakt haar mantel, en laat de gouden draden haar pad verlichten. Eenmaal buiten staat ze op het plateau voor de grot. Het bloed plakt aan haar lichaam. Ze ziet de zon langzaam opkomen in de ochtendschemering. Het bloed vermengd met aarde plakt op haar lichaam. Iedere ademhaling en iedere harteklop doen de dag die aanbreekt verder oplichten. 🐉

Het geheim van een halve dierentuin

TEKST: MICHAEL KLIER

'Geld, vrouwen en roem – en van alles veel!'

Een beroemde kunstenaar wil ik zijn! trompettert de pauw in mij. Macht en invloed – niets gaat zonder mij! Maak mij president!, brult de leeuw schrikbarend hard. Ik win van iedereen! roept krachtpatser gorilla en slaat donderend op zijn behaarde borst.

Ik beheer in het geheim een halve dierentuin. Kom er niet aan!, is mijn eerste gedachte als ik wakker schrik uit de dromen over al die beesten in mij. Maar zelfs overdag schreeuw ik regelmatig binnensmonds ongegeneerde vloeken en kan ik mijn agressie maar met moeite onderdrukken. Vooral als ik me niet gezien of gerespecteerd voel, en dat gebeurt vaker dan me lief is.

Daarnaast moet ik, zelfs nu nog, op mijn zestigste, zo vaak mogelijk winnen of scoren. Als ik het aandurf en even stilsta bij mijn verschrikkelijke ikken dan kom ik nog meer onedele beesten tegen.

Zo is daar de poedel, het beest dat symbool staat voor het keurig in de pas lopen en mijn angst om anders

voor gek uitgemaakt te worden of het allicht al te zijn. Als ik in een ontspannen, melige bui eens gek doe en mijn puberdochter me tot de orde roept, dan voel ik me schuldig en stop meteen, natuurlijk niet zonder haar er eerst nog eventjes mee te pesten. Je zou eens moeten weten dochterlief, wat er in mijn hoofd nog allemaal schuilgaat...

Er is ook een onbeheerste egomaan, die alles wil. Ik ben een rupsje-nooitgenoeg, wat ik ook bereik of cadeau krijg, ik wil steeds meer.

En heb ik al verteld hoe ik naar vrouwen kan kijken? Alsof ik nog steeds op zoek was naar een *femme fatale* om over te fantaseren als een scharreltje of een spannende *one night stand*. Overigens, ik ben 13 jaar gelukkig getrouwd met M, we hebben een goed huwelijk en durven zelfs onze schaduwkanten aan elkaar te laten zien. Maar dat kan mijn aap op de rots niets schelen...

'Ja sorry hoor, ik was even niet mezelf!'

Voor al deze eigenschappen schaam ik me behoorlijk en ik doe uiteraard mijn

best om ze allemaal grondig te verbergen. Vaak doe ik mezelf opzettelijk voor als het tegenovergestelde. En zo speel ik al mijn halve leven lang verstoppertje. Ik doe of er niets aan de hand is, negeer mijn agressie en lusten en excuseer me nederig als er weer eens explosieve stoom uit mijn overvolle ketel ontsnapt. Ik ben daadwerkelijk verbaasd hoe lang me dat al lukt.

Nu heb ik tijdens de driejarige veel geleerd over mezelf en mijn systeem van herkomst. Ik begrijp dat schaamte en schuldgevoelens averechts werken en dat de attente medemens me al lang kan lezen als een open boek: mijn gierige blikken, mijn verbeterde kaak en de onrust in mijn stem. En moe dat ik ben van al dit toneelspele om netjes in de pas te lopen!

Mijn vader heeft behoorlijk wat buiten de lijntjes gekleurd – daar moest en mocht ik niets van hebben. Maar op advies van Ruth Bellinkx staat zijn foto nu al een jaartje op mijn bureau. Ik zie een jonge man waar ik op lijk. Hoe langer ik naar hem kijk, hoe meer ik hem mis. En door hem als vader in al zijn glorie en schaduw lief te hebben en te eren, kom ik niet alleen

beter bij mijn gevoel maar ook bij mijn beesten.

'Dat ben ik dus ook – wat een opluchting om dit toe te kunnen geven!'

Het beest in mij heeft me wél telkens opnieuw van nieuwe energie voorzien als ik er volledig doorheen zat: geen baan, relatie stuk of grondig de weg kwijt omdat ik duidelijk niet meer op mijn plek zat. Dankzij mijn beesten ben ik nog steeds in staat mijn dromen na te jagen en pieker ik er niet over om op te geven of me in een dagelijkse routine te laten verstikken.

Vroeger droomde ik van een Porsche en van een huis met zwembad, nu ga ik voor ruimte voor mijn creatieve fantasieën in de muziek, het schrijven en het begeleiden van mensen. Wil ik deze dromen waarmaken, dan heb ik beestachtig veel moed, energie en doorzettingsvermogen nodig – en die vind ik het beste in mezelf. 🐾

DE PANTER

IN DE JARDIN DES PLANTES, PARIJS

Zijn blik is van het langsgaan van de stangen zo moe geworden dat hij niets meer ziet. Wel duizend stangen houden hem gevangen en meer dan duizend stangen is er niet.

De zachtheid van zijn lenig sterke pas die steeds de allerkleinste kring beschrijft, is als een dans van kracht rondom een as waarin een machtig willen is verstijfd.

Niet vaak meer trekt het scherm voor zijn pupillen geluidloos op – . Dan gaat een beeld erdoor naar binnen, glijdt door het van spanning stille lijf naar zijn hart – en gaat teloor.

RAINER MARIA RILKE

VERTALING: PETER VERSTEGEN

UIT: NEUE GEDICHTE, 1908

Het beest bevrijden: vechten en ontspannen in de worsteling

TEKST: SANDER DIKKER HUPKES BEELD: PETER PAUL RUBENS



Het beest in jezelf: temmen of bevrijden? Mijn conclusie: bevrijden. Ik ontspan steeds meer mijn angst voor het beest in mij, waardoor ik zuiverder en veiliger mijn cliënten en groepen kan begeleiden dan voorheen. Want in mijn verwoede pogingen om de ander en mezelf veilig te houden voor het woeste in mijzelf, maak ik het juist onveiliger. Voor mezelf én voor de ander.

Daar hing ik, met maaierende armen, schreeuwend vanuit een diepe plek in mijzelf, terwijl ik probeerde de man tegenover me naar de keel te vliegen. Ik werd tegengehouden door twee mannen uit mijn opleidingsgroep. Het was een opstelling; ik als representant voor een agressieve vader van de cliënt, de man tegenover me de opa. Hier kwam iets dieps aan het licht: het ingehouden beest. Diepe, onblus-

bare woede, wanhopig geprobeerd weg te duwen, totdat hij eruit kwam. Ik was toevallig representant in dit geheel. Toch?

Na wat rondjes Phoenix wist ik beter: ik stond hier niet voor niets. Het jaar ervoor was ik als representant ook een woedende, agressieve vader. En daar zou het niet bij blijven. Het wegstoppen van het woeste beest, de worsteling om het binnen te houden: ik word hierop uitgekozen, omdat het zo sterk resoneert in mijn eigen patronen.

HOE IK IN CONTACT KWAM MET MIJN BEEST

Terug naar de opstelling. Na dit soort representantenwerk stond ik meestal inwendig te trillen met een dapper glimlachje op mijn gezicht en met zoekende ogen, vrezend, wetend, dat ik afwijzing zou vinden in de ogen van mijn mededeelnemers. De adrenaline gierde dan nog door me heen. Ik heb contact gemaakt met mijn beest, gevoeld hoeveel energie daar kolkend door me heen raast én het uitgeleefd.

Daarom waren de reacties van mijn mededeelnemers eerst nog moeilijk te begrijpen: ik ontmoette ontzag, bewondering, geraaktheid, opwinding, zelfs blijdschap. Dat is zo leerzaam voor me geweest. Ik voelde ook al voorzichtig wat trots, en deze reacties waren de brandstof voor de verdere bevrijding. Mijn beest is niet langer weggestopt. Het zit bij wijze van ➤

De angsthaas



En ja hoor, daar is 'ie weer! Hij speelt verstoppertje. Of nee, hij verstópt zich echt, dat is wezenlijk iets anders. Voor hem is dit geen spel; de continue beoefening van zijn verdwijnkunst is een bloedserieuze aangelegenheid. Doodsangst is zijn drijfveer.

Als je goed keek, kon je daarnet de zenuwachtige bewegingen rondom z'n neus en lippen nog zien. Daarna nog slechts de puntjes van z'n oren, maar nu gaat hij geheel verscholen achter het struikgewas. Hooguit een zacht geritsel zou zijn aanwezigheid nog kunnen verraden. En toch weet ik dat hij er is.

De angsthaas: wat zit dat beest diep in mij.

De angsthaas is een faalhaas. Hij is er hier en nu, ook nu ik deze column schrijf. Lukt het wel? Kan de tekst mijn eigen toets der kritiek wel doorstaan – laat staan die van anderen? Reik ik hoog genoeg om de lat aan te tikken die ik zelf heb gelegd? Kan ik überhaupt nog wel schrijven? Het is de stem van de altijd aanwezige cynische criticaster die mij naar beneden haalt. Doe ik de dingen vanuit plezier of met de angst in de ogen? De angsthaas: zijn volle aanwezigheid voel ik nu niet, maar ik zie wel degelijk de contouren van het beest.

Dat was anders eerder in de week, toen hij in vol ornaat voor mij stond. In een kaal landschap waar geen dekking mogelijk was. Dat was toen Gerard, mijn zenleraar, mij benaderde met een bijzonder verzoek. In een groepje volg ik wekelijks zijn zenlessen. Ieder seizoen is er een thema. Dit najaar is dat: *Zen in werk*. Met als onderliggende vraag: wat bepaalt de kwaliteit in mijn werk? Een thema dat is geïnspireerd op het legendarische boek *Zen en de kunst van het motoronderhoud* (dat ik nu ook eindelijk maar eens ben gaan lezen). Na de meditatie is er ruimte voor het gesproken woord. Gerard, die weet dat ik mijn coachingspraktijk aan het vormgeven ben, gunt mij een 'gastles' van pakweg 20 minuten. Het mij toebedeelde thema is *Zen en de kunst van het coachen*.

Spreken over de kunst van het coachen? Ik?? Maar dat kán toch helemaal niet? Ik begin net. Er giert iets door mijn lijf. En dan gebeurt er iets anders, mijn verlangen steekt de kop op. Maar hé, wacht eens even. Je wilt dit toch, je wilt toch ook het podium pakken? Ik spreek mezelf moed in. Natúúrlijk kan ik een verhaal houden over de kunst van coachen, ook al heb ik nog maar weinig ervaring. Ik heb ideeën en voorbeelden genoeg. Gedachten vloeien in woorden op papier. Het schrijven onderbreek ik af en toe en kijk dan om mij heen. Waar is toch dat irritante knaagdier gebleven?

En ineens voel ik zijn aanwezigheid. Hij staat achter me en werpt mij een goedkeurende, bemoedigende blik toe. Hij lijkt volledig op z'n gemak. Zo ken ik hem niet! En dan dringt de vraag zich op: wie verstopte zich al die tijd voor wie?

Wie keek wie niet aan? 🐾

spreken niet langer in de kofferbak, maar op de achterbank. Ik ben ermee in contact, ik luister naar zijn roep. Ik ben niet meer bang om zijn woede te voelen in mijn onderbuik. Het heeft me veel werk gekost om hier te komen. En nog altijd is er een deel in mij dat het niet gelooft. Want zoals ik het nu doe, heb ik het thuis niet geleerd.

EEN JONGE, CHARMANTE DIPLOMAAT

Ik heb vroeg geleerd om me aan te passen, ontwapenend te glimlachen en gerust te stellen. Niet piepen, niet zeuren. Ik was diplomaat al voor ik naar de lagere school ging. Met empathie en mooie woorden kon ik pendelen tussen vader, moeder en tweelingbroer. Zo kon ik mezelf handhaven en probeerde ik mijn eigen behoeftes en agressie ondergeschikt te maken.

HELDENPIJN

Daar sta ik, brullend,
boven mijn tot bloederig lijk
gemaakte onschuld

Ik buig en doop mijn handen
Schurend, ontvellend,
Helse pijn ontschaamt mijn harde knoken

Oneindig ontwapend
Ten diepste verloren
Zonder woord en 1000 listen

Klapwiekt daar iets kaals?
Het spreidt naakte vleugels
en breekt af; struikelt

Spring toch! roep ik;
Je weet dat vallen en vliegen
uiteindelijk hetzelfde is

Mijn moeder leerde me dat ik als man lief, niet-bedreigend, en zorgzaam moest zijn voor de mensen om me heen, en zeker voor vrouwen. Charmant mag, maar nooit vanuit een egocentrische lust, nooit bedreigend, nooit bruut.

Mijn vader kent vooral een passieve woede, met af en toe een flinke scheldpartij. Aan fysiek geweld deed hij niet. In het gezin waar hij uitkwam, was dat anders. Maar hij heeft dat nooit overgedragen op ons. En toch kon ik het af en toe zien kolken achter zijn ogen. Ik leerde om hem niet te belasten en hem na te volgen. Mijn moeder kent een flinke woede, favoriet onderwerp van vele Sinterklaasgedichten. Ook hier geen fysiek geweld, maar wel heftige uitbarstingen, slaande deuren, gevolgd door tranen van schaamte. Zo wilde ik het niet. En zo gaat het wél als ik er doorheen zit.

Met mijn aanpassingsgedrag probeerde ik uit alle macht mijn beest te temmen, te verhullen. Bij Phoenix leerde ik zien hoe ik mijzelf probeerde veilig te houden door telkens bij de ander te zijn, met mijn glimlach en mijn mooie woorden. En hoe ik daarmee zoveel uitsloot.

HOE MIJN BEEST MIJ HELPT ZUIVER TE WERKEN

Als ik de energie van mijn innerlijk beest inbreng, dan ontstaat er iets moois en echts tussen mij en de ander, in plaats van dat de wereld om mij heen in stukken uiteenvalt. Zo kan ik nu als begeleider veel meer met het thema woede. Zoals laatst, toen ik in die rol naast een jonge vrouw ging staan om haar vóór te gaan in het schreeuwen.

Laatst vroeg een coachee mij of het wel is toegestaan om boos te worden. Ik voel dan eerst zo sterk mijn eigen magische antwoord, de wanhoop en het verlangen dat eronder zit. 'Nee natuurlijk niet, dat weet je toch?!', schreeuwt mijn moederlijn. Maar daarna komen er andere antwoorden. Ik weet nu: deze man kan meer van mij leren wanneer ik plek geef aan mijn eigen angst en worsteling, dan wanneer ik doe alsof ik het allemaal al kan en weet. Dus heb ik naar voren te treden en mijn eigen beest te onthullen. En weet ik ook dat ik hier supervisie bij nodig heb. Zo kunnen we samen op reis en elkaar iets leren over zoeken en goed genoeg zijn.

Wat mijn beest bevrijden mij ook brengt, is de echte begrenzing naar cliënten of deelnemers; de dienende interventies die vanuit de brul in de onderbuik komen, in plaats van mooie woorden. De stevigheid die de ander het vertrouwen geeft dat er echt gezocht en onthuld mag worden. Ik beschik pas vol over deze kernelementen van goed begeleidingswerk als ik de relatie met mijn beest ontspan.

Tijdens mijn opleiding Systemisch Werken schreef ik een aantal gedichten om de emotie en beweging te vatten die ik doormaakte. Het gedicht in deze bijdrage gaat over wat ik van nature uitsluit, en mijn pad terug om mijn beest op te halen. Wat het me kost en hoe onwennig dat is.

PARADOX VAN VECHTEN EN ONTSPANNEN

Bij dit verhaal koos ik een schets van Hercules in gevecht met de Nemeïsche leeuw, gemaakt door Peter Paul Rubens. Dit werk raakt me door het contrast: aan de ene kant de rauwe intensiteit van de koppen, het expliciete van de strijd, aan de andere kant de subtiele lijnen en warme kleuren. Maar bovenal raakt het me vanwege de tragiek van deze held: voor Hercules was brute kracht het antwoord op alle monsters buiten zichzelf. Daarmee werd hij een magische held. Maar al zijn verlies, pijnen uiteindelijk zijn sterven kwamen voort uit het enige beest dat hij nooit de baas werd: zijn impulsieve woede en agressie. Het beeld inspireert me op twee manieren: ook ik mag al mijn kracht gebruiken, die is lang genoeg getemd geweest. En: pas als ik de innerlijke strijd met mijn beest ontspan, kan ik buiten mijn volle kracht inzetten. 🦅



De volgende Vuurvogel

Het thema voor de volgende Vuurvogel is:
Homo ecologicus: mens in de wereld.

Hoe verhoud je je tot het leven om je heen, in een tijd waarin zoveel in beweging is? Hoe word je hierdoor geraakt, hoe worden jouw cliënten geraakt en hoe ga je hiermee om in je werk? Wat betekent de impact van ons handelen op onze dierbaren en alle leven waar we door omringd worden?

Het thema heeft geen dwingend karakter, ook bijdragen over andere dingen die je bezighouden, worden op prijs gesteld.

Stuur je inzending aan: vuurvogel@phoenixopleidingen.nl
Liefst ontvangen we naast je tekst ook een foto of beeld als jpg (min. 1 MB) dat we erbij kunnen plaatsen.
Je bijdrage kan worden gepubliceerd op papier of digitaal, op phoenixopleidingen.nl, Facebook of LinkedIn.

Vuurvogel digitaal

Lees jij de Vuurvogel liever digitaal?
Ga dan naar phoenixopleidingen.nl/actueel

Vuurvogelarchief

Alle nummers van de Vuurvogel zijn online terug te vinden.
phoenixopleidingen.nl/actueel

RIMPELING

Warm en loom loop ik langs het water, kijkend in de diepe gracht van het kasteel.

Zie ik rondjes die steeds groter worden en weer zacht verdwijnen.
Rimpelingen
Nieuwsgierig kijk ik naar dit tafereel.

Het zijn Schaatsenrijdertjes glijdend op het water, een beweging van naar voren en weer stil.

Het is de levensdans van al die beestjes.

En met iedere beweging komen er de rimpelingen, die vele malen groter zijn dan de beestjes zelf.

En elk beestje pakt zijn eigen tempo,
en elk beestje pakt zijn eigen richting,
en glijdt zijn eigen dans.

En als de rimpelingen elkaar raken,
groter worden en weer zacht verdwijnen,
sta ik denkend langs de gracht van het kasteel:

het is de levensdans van al die beestjes.
En vol bewust blijf ik rustig kijken naar dit tafereel.

ALBERT MEURS
