
Herinneringen aan

ALEXANDRA TOMPKINS

Afgelopen zomer overleed Alexandra Tompkins. Een gedreven en begenadigd trainer en begeleider. Meer dan wie ook ging ze voor haar eigenheid, ontwikkelde ze haar eigen geluid en stijl van werken en schreef ze voor de Vuurvogel artikelen over haar inzichten en haar manier van werken. In onderstaand artikel vind je een aantal citaten uit haar bijdragen aan de Vuurvogel die haar collega's inspireerden tot een reflectie op hun samenwerking met Alexandra en op wat zij haar collega's en haar vele cursisten nalaat.



VRIJ NAAR GUSTAV KLIMT

‘De innerlijke vrede die ontstaat wanneer je naar buiten hebt gebracht wat gezien en gehoord moest worden, is groot en vervullend.’

De reflectie op dit citaat brengt mij naar de woorden die Anna Enquist schreef in het gedicht *Andante*:

*Als de tocht niet meer voert naar de
plaats waar alles weer goed komt,
wat houdt haar gaande?...*

Alexandra, je rotsvaste vertrouwen in het goede en de plek waar alles heel is, vormden de basis van waaruit je werkte. Je had zo'n contact met de essentie, waar jij en wij allen van afgesplitst zijn geraakt in onze verwondingen, opgedaan in de hechting. Datgene wat er ooit niet mocht of kon zijn, afgedekt met overlevingsmechanismen. Onszelf verlaten om OK te willen zijn in de ogen van degenen die we zo liefhebben en zo afhankelijk van waren. Jij had weet van de grootsheid, het licht dat we werkelijk zijn. Jij wees anderen de weg door 'm te gaan. Jij leerde vanuit je eigen wond expressie te geven aan het verholde met een niet-aflatende hoop en geloof in heelheid. Dit leefde je voor en ging het zelf steeds opnieuw aan. Jouw licht en liefdevolle aanwezigheid als bedding voor groei heb ik mogen ervaren als vriend en als collega naast je. Menig cursist nodigde je uit om te komen met dat wat belangrijk

was om gezien en gehoord te worden. In je rust en de kunst van het wachten, die je als geen ander verstond, maakten zij belangrijke stappen in hun leven. Dichter bij zichzelf, dichter bij essentie. Innerlijke vrede.

*...Rood zand
op het fresco verbleekt, troost verkleint
tot een blik, tot een handpalm.
Als niet wanhoop met windkracht tien
in haar rug staat, wat houdt haar in gang?*

*De straatstenen houden haar gaande
ogen likken de gevels, de keel
is gulzig naar lucht. Haar houdt
in gang het plezierpaard lijf dat
geen halt verstaat. Haar hakken
slaan vuur uit de tegels: Dat zij gaat
houdt haar gaande. Zij gaat.*

ANNA ENQUIST

PETER ASSCHEMAN

‘Als we vanuit compassie naar onszelf leven [...] leven we steeds meer vanuit onze natuurlijke staat van zijn.’

Als ik Alexandra's artikelen nog eens doorlees, springt deze zin er voor mij uit. Hier verwoordt ze bij uitstek hoe ik haar ervaren heb. Levend vanuit zichzelf, ontspannen, met een aanstekelijke, vrolijke nieuwsgierigheid naar het leven en de mensen om zich heen. Wat kon ze daarvan genieten! Zelfliefde en zelfheling lagen voor Alexandra in elkaars verlengde. Ook al is ze niet beter geworden, ze heeft zichzelf wel heler gemaakt en ik denk dat dat voor haar het grotere perspectief was dat ze voor ogen had. Daaraan was ze zeer toegewijd, het maakte haar rustig en tegelijkertijd vastberaden. Al met al heb ik haar door de jaren heen steeds meer Alexandra zien worden.

MANON MIESSEN



‘Een ziekte nodigt uit om de vorm (doorgaan zoals we het deden om te overleven) los te laten om bij onze essentie (wie we in wezen zijn) te komen.’

Alexandra. En *Ambacht van het hart*. Zij en ik, het eerste paar vrouwelijke trainers voor een vervolgopleiding. We hadden er zin in, twee jaar geleden, we vonden het spannend. We ontmoetten elkaar in onze liefde en in onze verschillen. Waren opgelucht dat we irritaties konden uitspreken en dat 't dan elke keer weer ging stromen. We groeiden aan elkaar in de dans van samen en eigenheid, en vonden een mooie cadans. Net voor ze hoorde dat ze zo ziek was, spraken we tijdens ons loopje in de pauze ons enthousiasme uit volgend jaar nog een keer samen *Ambacht* te geven...

Bovenstaande zin heb ik haar zien leven. Ze zag ziekte als een kans en leefde dat voor. Ze kon dat ook met bevoegdheid uitdragen naar cursisten. Hen leren (hun) ziekte, vermoeidheid of pijn te omarmen en aan te nemen als deel van de wijsheid van het leven, als een kans om weer diepere lagen van hun patronen los te laten. Om door onze schillen heen te vallen in wie we in wezen zijn. Ziekte als een pad van transformatie, of je nu beter wordt of niet. Ze had de gave om mensen daarin te bereiken.

Ook heb ik de dierbare herinnering aan onze speelse gesprekken in de pauze. Over ons welbevinden, en over hoe om te gaan met onze eigen ongemakken. De tips die we uitwisselden, de lach en de traan. De groene, roze of oranje shakes, die Alexandra tussen de programma's en oefeningen rond haar stoel had staan. Zo zie ik haar nog voor me: net voor de groep weer binnen kwam, of tussen de bedrijven door, steeds een paar slokken van zo'n gezonde, kleurige shake. Ze maakten helaas niet het verschil tussen leven en dood. Ze waren wel deel van hoe ze met passie in het leven stond...

CONNY TEN KLOOSTER

‘Zelfheling begint waar het verzet ophoudt.’

Met Alexandra heb ik vaak gesproken en gedeeld over onze moeders. Ze had een lastige relatie met haar moeder en had een enorm verlangen naar haar intimiteit en liefde. Tot ze op een gegeven moment aangaf: 'Ik heb het losgelaten. Waar ik naar verlang, gaat gewoon niet komen. Mijn moeder kan het me niet geven en dat is wat het is.' Ze deelde het op zo'n manier dat ik direct was geraakt. Ik zag mezelf terug in het eindeloos naar mijn eigen moeder pendelen om op allerlei manieren voor elkaar te krijgen waar ik zo naar verlangde. Hoe zou het zijn als ik dat losliet? Alexandra deelde er openlijk over in de groep, wat veel teweegbracht bij de deelnemers.

Alexandra gebruikte haar eigen levenslessen en lijf als instrumenten om anderen te faciliteren om door de weerstand of het verzet heen te zakken. Met haar prachtige balans van kwetsbaar en krachtig kwam ze uit bij een diepere laag, voorbij de strijd. De ene keer sprak ze met zachte stem en dan weer stevig om je uit te dagen. Alsof ze je verleidde om het verzet op te zoeken en het dan weer los te laten. Bij Alexandra was de weg van zelfheling een dans van het stevig vastpakken van je strijd en vervolgens een overgave aan het Grotere, voorbij het verzet. Dat heeft ze zelf steeds voorgeleefd, tot het einde aan toe.

WILLIAM WILSON

‘Uiteindelijk gaat het om overgave aan de liefde, waarin we de ander ontmoeten in plaats van met de ander samen te smelten.’

Het wakker kussen van het verloren land – de kunst van het ontmoeten, van het relateren. Alexandra verstond de kunst en genoot ervan om koppels weer dichterbij elkaar te brengen. Ze was in staat om in korte tijd helder neer te zetten waar het in essentie over ging. Bijvoorbeeld van irritatie over een niet goed ingeruimde afwaswasmachine, via de plek van moederszoon, naar een diep verdriet over een te jong gestorven opa.

Tien groepen *Wakker kussen* deden we samen. We werden er steeds beter in om onze eigen dynamieken te herkennen als we samen voor de groep stonden en deze dan te gebruiken om uit te leggen hoe je vast kunt lopen in een relatie. Hoe haar behoefte aan diepgang kon botsen met mijn voorkeur voor structuur en overzicht. Hoe collusies ontstaan, en hoe je er

weer uit kunt komen. Meer dan eens hebben we onbedaarlijk om ons zelf moeten lachen. Niet alleen de relaties van onze deelnemers werden zo meer solide, ook onze eigen (trainers-) relatie werd er vaster en lichter van.

Voor mij zit de waarde van *Wakker kussen* vooral in hoe we werkten met *vergeving* en *zelfliefde*. Je kunt de ander alleen vergeven als je leert zien hoe je dan ook jezelf moet vergeven, hoe schaamte, afkeer van jezelf, soms zelfs zelfhaat plaats kan maken voor zelfliefde. Daarin heb ik veel van Alexandra mogen leren. Wat had ik graag nog meer met haar, mijn lieve *Wakker kus*-maatje, willen kunnen oogsten.

STEFAN WOUDENBERG

‘Liefde is het sterkst zelfhelende vermogen dat we hebben: liefdevol zijn naar onszelf, liefde geven aan anderen en liefde aannemen van anderen. Gek genoeg vaak een enorme klus.’

Ik werd altijd blij als ik Alexandra zag, en dat had zo te maken met de energie die ze uitstraalde. Haar vrouwelijke energie, haar liefdevolle blik. De prachtige combinatie van diepte en lichtheid. Ik ben dankbaar dat Alexandra en ik een paar jaar samen de workshop *Moeder-dochter, terug naar je vrouwelijke bron* hebben begeleid. Ik heb daarbij zo genoten en geleerd van hoe ze zichzelf was in de groepen: zacht, stevig en nabij. Werkelijk ontmoetend in de diepte, heel goed kijkend met haar hart. Wat heel eigen aan haar was, was hoe ze altijd weer nieuwsgierig en gefocust bleef op healing van binnenuit. Liefde voor haar lichaam en haar spirit. Zorgvuldig daarin. Ze heeft zoveel verkend op dat gebied. Zo toegewijd, verantwoording nemend voor haar lichaam en geest. Het missen van haar is er, wetend dat rouw de achterkant is van de liefde.

RONI KLEINGELD

