



In gesprek met Wietske Jansen Schoonhoven – over zwart-wit als rustpunt, AbFab in Friesland, opgroeien met de grote thema's van het leven, de kunst, het verlangen van een zeemeeuw en natuurlijk heel veel over relaties: zo'n verlangen om gezien te worden en zo bang om gezien te worden

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL

Bij binnenkomst word ik met een cappuccino op de loungebank in de woonkamer geïnstalleerd. De hond nestelt zich gemoedelijk tussen ons in. 'Zo wilde ik beginnen met je. Op deze plek. Met dit uitzicht', geeft ze me te kennen. We kijken samen naar een groot kunstwerk dat aan de muur hangt bestaande uit een wit en een zwart paneel tegen een beschilderde achtergrond met een lijn. 'Het is een werk van Sigmund de Jong. Ik kan niet in het werk, dit werk komt in mij. Het gaat over de ordening, in deze ruimte, in deze wereld, in dit leven. Het staat voor de chaos van de oorlog en dat het dan ook weer rustig wordt. Dat beide uitersten bij elkaar horen en alles er mag zijn. Hier op deze plek kom ik tot rust. Zwart en wit. Deze hele ruimte is voor mij belangrijk in z'n ordening, want oh my God want kan ik soms verdwalen in mezelf.' De rol van kunst is er meteen. Het wordt een middagvullend gesprek dat zich afspeelt in de woonkamer, in de studeerkamer en in een tentje om de hoek waar we eindigen met een heerlijk broodje. We lachen veel samen en er is ook geraaktheid, stilte en een traan.

Je bent in 1959 geboren in het Friese dorp Wommels en daarmee een kind van de sixties en seventies. Hoe is die plek en die tijd van invloed op je geweest?

Ken je de Engelse sitcom *Absolutely Fabulous*, met de muizige dochter Saffy? Ik kan me erg vereenzelvigen met Saffy. Mijn ouders hadden naast hun grote sociale betrokkenheid ook iets wilds en extravagants. Als oudste dochter maakte ik me zorgen of ze wel op tijd thuis kwamen en of het niet uit de hand liep. Mijn moeder had het laatste kapsel in alle kleuren rood of blond en ze droeg de laatste mode. Mijn ouders waren veel hipper dan ik. Liep mijn moeder in een minirok door het dorp, ik vertoonde me in een vormloze trui en spijkerbroek. In die tijd kwamen veel kunstenaars uit het westen naar de kleine dorpen in Friesland. Mijn vader was huisarts en had een praktijk aan huis. Met de komst van de kunstenaars als patiënten van mijn vader kwamen ook hun werken ons huis binnen. Als je zegt dat mijn huis net een museum is, dan denk ik: 'Nou, dan moet je mijn ouderlijk huis zien. Alle kunst is op een bijzondere manier opgehangen. Aan elke muur hangt iets en elke hoek heeft schoonheid. Mijn moeder kan dat heel goed. Het inspireert me.'

Niet bepaald saai. Hoe was het om op te groeien in een huisartsgezin?

Het was de tijd van avond-, nacht- en weekenddiensten, met meer dan 150 bevallingen per jaar. De telefoon ging vrijwel constant. Mijn vader was ook euthanasie-arts. Hij heeft zich daar actief voor ingezet in een tijd dat de

palliatieve zorg nog niet zo goed was en de wetgeving onduidelijk. 'D'r is altijd wat', hoor ik mijn vader nog zeggen. Alle thema's van het leven werden aan tafel besproken; ziekte, scheiding, gekte, leven en dood. We ontkwamen er niet aan dat we direct te maken hadden met de paniek van mensen die binnen kwamen rennen. Als er iemand ziek was, dan hadden we het ook over wat dat betekent voor de mensen eromheen en de diepere vragen die niet te beantwoorden zijn. Het hele maatschappelijke veld lag bloot, met name daar waar het wringt en schudt. De zwaarte en ook de andere kant, de dans van het leven. Het was ook weleens wat veel voor mijn kinderziel hoor.

Wat is het effect op jou geweest?

Voor mij was het een klus om zichtbaar te zijn in mijn eigen thema's en naar voren te stappen met mijn eigen vragen. Die van anderen leken zo veel groter dat we eraan voorbij gingen dat bij ons precies dezelfde thema's speelden. Ik ben stil geworden, ik dook met mijn neus in de boeken en ik ben veel naar buiten gegaan. Ik had het geluk dat ik iedere dag 30 kilometer heen en terug door de weilanden naar school moest fietsen. Ik ken nog steeds die behoefte. Als ik thuis kom stap ik het liefst meteen op m'n fiets. Dat geeft me ruimte en zo kan ik opladen. Ik heb mezelf in de beschouwende positie aangetroffen. Het risico is trouwens dat ik het te zwart-wit maak. Ik kan niet helemaal overeind houden dat ik muizig ben. Het is relatief. Zo voelde ik me vroeger thuis wel. Het begint al als jij komt. Dan denk ik: 'Tsja, wat heb ik nou te vertellen?' We hadden dit diepe thema van relaties ook meteen te pakken in de voorbereiding van

deze Vuurvogel: zo'n verlangen om gezien te worden en zo bang om gezien te worden. Alsmar langs die schaamte. Dat raakt me ook meteen.

Hoe kwam je bij Phoenix terecht?

Ik had een hang naar avontuur. Eruit breken, weg. We hebben als gezin een aantal jaar over de wereld gereisd. Toen we terug kwamen was dat gevoel van avontuur ineens weg. In het buitenland kon ik wakker worden met de vraag: wat zou vandaag nu weer brengen? Terug in Nederland kwam ik in een voorspelbaar ritme: tussen de middag de kinderen ophalen en om 15.00 uur weer, met tussendoor redactiewerk voor Tableau [kunsthistorisch tijdschrift, red.]. In Nederland zijn we bovendien een paar keer verhuisd. Ik was ergens de grond onder m'n voeten kwijt. Ik had een nieuw avontuur nodig. Ik heb toen een aantal mensen gesproken die voor mij belangrijk waren en van wie ik hele goeie verhalen over Phoenix hoorde. Na m'n eerste jaar in de 3-jarige opleiding had ik het gevoel dat ik iets extra's nodig had omdat ik ineens veel ging zien. Ik ben toen gelijktijdig een 4-jarige yoga opleiding gaan doen. De toewijding aan mijn lijf, het bewonen van mijn lichaam, dat heb ik ook nodig om dit werk te kunnen doen en om überhaupt iets van de grond te krijgen. Het avontuur van de interne reis is zo veel meer in de plaats gekomen van de externe reis.

En nu werk je bij Phoenix. Daarbinnen zien we je terug bij de opleiding Relaties en begeleid je ook veelvuldig koppels en individuele cliënten met een relatievraag. Het thema lijkt dicht bij je te staan.

Ik heb veel collega's die hier heel goed in zijn en ja, dat is het stuk dat heel dicht bij m'n hart ligt. Ik vertelde je hoe bij ons vroeger de thema's op tafel lagen waar het gist, wringt en schuurt. Dat is precies het stuk waar mensen mee komen. Het zou fijn zijn als mensen wat eerder kwamen, maar zo gaat het meestal niet. De relatie is ergens ook de kookpot. Wat er gebeurt in de relatie gaat over de diepte van je eigen pijn, je eigen processen, over wat je in feite nog te leren hebt. Het wordt een stuk rustiger als mensen hun eigen thema's oppakken en stoppen naar elkaar te wijzen en hun projecties te leven. Als ze in plaats daarvan terugkeren naar zichzelf en de vraag onderzoeken: wat heb ik hierin nou te doen of te leren? Daar zit de diepe pijn, het gemis, het verlangen, de kwetsbaarheid en ook de schoonheid. In de liefde kom je er niet omheen. Of je nou uit elkaar gaat of bij elkaar blijft,

kijk nou maar, het dient je altijd. Het dient je om je hart open te houden, in een scheiding, in je directe vriendschappen, in andere relaties, in je werk en het dient je ook als je een nieuwe relatie aangaat. Ik word er ook weleens een beetje stil van. Het gaat eigenlijk nooit zonder m'n eigen geraaktheid.

Het is voelbaar dat het je diep raakt. Hoe doe je dit in je eigen relatie?

Ja, ook in m'n eigen relatie is het een thema dat ik mezelf te kennen geef. Ik houd van de tussenruimte, waarin we onze eigen dingen kunnen doen. Dan is het ook steeds weer nodig om elkaar te blijven ontmoeten. We houden allebei van de wereld van kunst en muziek. Samen naar tentoonstellingen of concerten gaan, dat verbindt. Net als reizen. In relaties werk ik vaak met 'contactadvertenties', een uitvergroting van de thema's waar we elkaar onbewust op uitzoeken. Een van onze advertenties is: emotioneel oververhitte vrouw zoekt onderkoelde man, om samen op temperatuur te komen. Zijn kalmte en vertrouwen, zijn gedeeltelijk Indische achtergrond en zijn 'we hebben het er niet over', terwijl bij ons thuis alles op tafel kwam. Via onze kinderen moesten we samen het meeste aan de bak. Dat is ook pijnlijk. Het gaat ze nu goed, maar ik stond soms met lege handen. Terwijl ik precies wist hoe het zou moeten met m'n zoon of dochter moest ik zo buigen voor hun pad en de opvoedingswijze van mijn man. Ik moest leren af te grenzen. Mijn man deed dat niet voor mij. Dan komt het verwijt: 'Hallo, als jij de grenzen in dit huis nou een beetje helder maakt.' Daar hebben we nog het meest op gevochten. Een huwelijk is ook gewoon een huwelijk. Er zijn ups en downs, tijden dat het heel goed gaat en alles vanzelfsprekend is, en tijden dat we aan de bak moeten samen. Dat is voor ons niet anders.

Hoe bereik jij dat mensen zich openen als ze ook zo vastzitten?

Ik hoef niet zoveel te doen, anders dan de thema's thuisbrengen. Waar gaat het nou over? Wat wil je nou zo graag van de ander? Wat is nou jouw verlangen? Waar komt het vandaan? Cliënten opnieuw om laten kijken in hun geschiedenis om de rouw van de diepte van het eigen gemis te nemen, want dat is precies wat zich opent in een relatiecrisis. Ik begin er altijd mee dat het leven roept en eigenlijk zegt: 'You may go up to the next level, maar je moet wel eerst langs af'. Dat langs af gaan door opnieuw >

te kijken, is ook iets waar we bang voor zijn. In een relatiecrisis komen mensen er niet omheen dat ze zich opnieuw moeten verhouden met waar ze vandaan komen, ook al is het nog zo pijnlijk. Hier hoort ook bij dat illusies worden losgelaten dat sommige dingen nog goed komen, of dat de ander daar wezenlijk iets voor jou in kan doen als je het zelf niet doet. Liefde is voor mij niet alleen die roze wolk. Oh nee. Daar zit ook de schaduw. Het is het hele pallet. Een leuke vraag vind ik: 'Hoe neem jij wraak op je partner?' In mijn eigen terugtrekken, in mijn vertrekken, neem ik ook wraak. Ik heb er lang over gedaan om dat zo te zien. Ik voelde me daar echt onschuldig in. Dat de lelijke stukken er ook mogen zijn, is heel intiem. Het gaat ook over waar mensen de intimiteit zijn kwijtgeraakt. Dan wijs ik mensen de weg: hier gaat het om. Ik vind het belangrijk dat ze dat vooral ook in hun lijf kunnen ervaren. Soms kunnen mensen heel helder zijn in hun bewustzijn waar het over gaat, maar niet zozeer in hun lijf. 'Ken je mij, wie ben ik dan?'

We vinden je binnen Phoenix ook in de Masterclass De beweging van de ziel. Hoe zie je de thema's van leven en dood terug als je met relaties werkt?

Als het zo diep gaat tussen mensen lichten de thema's van leven en dood ook op: zo'n verlangen om gezien te worden, zo bang om gezien te worden. Alsmat weer die hele grote velden van het leven waarin we ook uitkomen op het stuk dat we niks hebben in te brengen, waar mensen zo door zichzelf heen vallen of bij die hele diepe snik uitkomen waar niets te fixen valt. Ik denk dat dit ook een punt is waar de liefde je kan brengen. Dat er niet veel meer is dan een ontmoeting. Dan kan ik alleen nog maar getuige zijn en kunnen ze alleen nog maar getuige van elkaar zijn. Er is niks dat ik voor de ander kan doen, behalve erbij blijven en te weten dat dat de grootste klus is. Het gaat erom dat ik mezelf daarin kan verduren. Met relaties werken gaat ook over schaamte. Het gebeurt ook weleens dat iemand vol met z'n kwetsbaarheid komt en de ander het niet meer kan zien. Hoe pijnlijk is dat. Dan komt bij mij wel de fixer in het geweer. Misschien blijven we ook wel beginners als het over het doorgronden van de liefde gaat. Het is zo groot.

Zo'n verlangen om gezien te worden en zo bang om gezien te worden. Hoe werk je hiermee als je met koppels werkt?

Ik laat ze letterlijk vaak een tijd naar elkaar kijken waar het zo kwetsbaar is en ze de neiging hebben om naar mij te

kijken in plaats van naar elkaar. Ik nodig ze uit om tevoorschijn te komen in de eigen thema's en dan te kijken en te blijven kijken. Daar waar mensen de intimiteit verloren zijn en weg zijn gaan kijken, daar komt de intimiteit ook weer: dat ik mijzelf te kennen geef, dat jij jezelf te kennen geeft, ook waar het niet zo makkelijk is. Als ik met de een werk laat ik de ander kijken en roep ik hem of haar ook regelmatig om erbij te komen: 'Ga maar zo staan dat je het ziet.' Als ik merk dat iemand van binnen vertrekt of wegkijkt dan vraag ik: 'Goh, wat maakt nu dat je niet kunt kijken, waar ben jij nu?' Ik laat een vrouw tegen mij aan leunen of leg een hand op de rug van een man en laat hen ervaren wat er gebeurt als ze ruggensteun aannemen. Kun je je er wel of niet aan overgeven? Dan komen vaak ineens de tranen. De uitnodiging is dan om er een tijdje bij te blijven en zichzelf daarin te ontmoeten. Wat een geschenk om dat te mogen ervaren en voor de andere partner om dat te mogen zien. En omgekeerd. Want ik zeg regelmatig: 'Je kijkt ook in je eigen spiegel. Wat je nu ziet bij je partner, is ook jouw klus en andersom.' Het risico is dat je de splinter in het oog van de ander ziet en de balk in je eigen ogen ontkent. Die projecties gaan zo snel. Het is wakker worden waar je zo in slaap bent gevallen.

Je werkt veel met kunst en met de muze. Op de Phoenixsite zeg je: 'Als ik een ding van kunst heb geleerd, dan is het dat het onbenoembare zichtbaar kan worden gemaakt.' Wat bedoel je daarmee?

Ik wil je het nummer Jonathan Livingston Seagull van Neil Diamond laten zien en horen. Het is gebaseerd op het boekje van Richard Bach en gaat om een meeuw die ergens buiten de groep staat met een sterke hang naar avontuur en, zoals ik het vertaal, op zoek is naar liefde en verbinding. In het avontuur vertrekt de meeuw en hij keert na veel omzwervingen ook weer terug naar waar hij vandaan komt. Liefdevoller en wijzer. Hij was mijn held. Ik had er ook beelden bij dat ik zelf in een zwart geverfde eend (2CV), met gouden bloemen beschilderd en zo'n bakkie erachter, de wereld in zou trekken. Als ik terugkijk op mijn puberteit dan leefde ik met dit boek onder m'n kussen.

En ja, jee, waar gaat dit nummer nou over? Dat er ook even geen woorden meer zijn. Dat ik in contact met kunst ook even zo'n andere ruimte ervaar. Hoe benoem je dat nou? Het klinkt als iets heel grootst en tegelijk is het zoiets kleins van alledag, van hier en nu. Dat we daar gewaarzijn op hebben. Via de kunst of het werken met de muze roep ik het grote veld dat we allemaal kennen en zo van alledag is,

maar waarvan we vergeten zijn dat het zo dichtbij is of dat we het kunnen roepen. Of we laten het achterwege omdat we ons schuldig voelen omdat we bezig moeten zijn. Ik ben het afgelopen jaar mijn vader, mijn schoonvader en mijn tantetje kwijtgeraakt. Dan kijk ik naar kunst, dan dans ik en voed ik mezelf door in mijn lijf te gaan, zodat ik mijn gemis en mijn tranen beter aankan of deze er beter kan laten zijn. Ik geef er regelmatig aandacht aan, ook voor de mensen met wie ik werk. Dan vraag ik ze: 'Hoe

doe je dat nou? Waar vind jij nou de stilte, waar je alleen maar kunt zijn?' Zonder dat te mooi te willen maken of te groot. Ik weet als geen ander hoe lastig het is. Ik weet zo goed hoe het is om er niet bij te kunnen, dat ik ook heel goed weet hoe het is om er wel bij te kunnen. Ik heb hier elke dag wat in te doen al is het maar om even een glimp te ervaren. Dat jij en ik die glimpen veel meer gaan herkennen in ons leven. En als we ze gaan herkennen we ze dan ook meer aan elkaar kunnen rijgen. Daar gaat het over. 🦋

NEIL DIAMOND – JONATHAN LIVINGSTON SEAGULL

Lost
On a painted sky
Where the clouds are hung
For the poet's eye
You may find him
If you may find him

There
On a distant shore
By the wings of dreams
Through an open door
You may know him
If you may

Be
As a page that aches for a word
Which speaks on a theme that is timeless
While the Sun God will make for your day
Sing
As a song in search of a voice that is silent
And the one God will make for your way

And we dance
To a whispered voice
Overheard by the soul
Undertook by the heart
And you may know it
If you may know it

While the sand
Would become the stone
Which begat the spark
Turned to living bone
Holy, holy
Sanctus, sanctus

Be
As a page that aches for a word
Which speaks on a theme that is timeless
While the Sun God will make for your day
Sing
As a song in search of a voice that is silent
And the one God will make for your way



Wil je horen hoe dit lied klinkt? Ga dan naar de digitale vuurvogel op phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Wietske Jansen Schoonhoven (1959) studeerde Kunstgeschiedenis van de moderne tijd, volgde een 4-jarige opleiding in yoga en wijsbegeerte en diverse opleidingen bij Phoenix. Na jarenlang kunsthistorisch werk, begon ze daarnaast haar eigen praktijk voor relatietherapie en persoonlijke ontwikkeling om in 2013 de overstap naar Phoenix te maken. Binnen Phoenix geeft ze naast de persoonlijke begeleiding en supervisie de driejarige opleiding Professionele Communicatie en de vervolgopleidingen De Maskermaker, Relatietherapie en de Masterclass 'de bewegingen van de ziel'.