
RELATIES:

Er is geen opleiding binnen Phoenix waarin je steeds zo naar jezelf moet terugkeren

TEKST: WIETSKES JANSSEN SCHOONHOVEN EN SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: PHILIPPE PACHE

Die ik zo machteloos heb lief gehad.
(Jean Pierre Rawie)

Volgend jaar juli draagt Wibe Veenbaas het leiderschap van Phoenix Opleidingen over aan Morten Hjort. Een stap waar hij samen met Morten 15 jaar intensief naar toe heeft gewerkt. Opleidingen en trainingen blijft hij geven. De Relatie als spiegel - een grote liefde van hem - zet hij de komende jaren in samenwerking met Wietske voort. Precies tien jaar geleden gaf hij deze opleiding voor het eerst samen met Roni Kleingeld, die dit jaar afscheid neemt. Ruim tien jaar had het concept op de plank gelegen om te rijpen. 'Ik moest eerst leren waar ik vanaf moest blijven in het werken met relaties'. We gaan in gesprek met Wibe over dit rijpingsproces, de dingen die niet overgaan, de illusie van verliefdheid, existentiële angst, instinctieve bewegingen en het ouder worden als de weg van steeds meer incarneren

Een opleiding over de grote thema's van het leven

Het is zaterdag 16.15 uur als we elkaar ontmoeten. Terwijl de cursisten afscheid nemen en de deur uit druppelen, komt Sandra binnen in de energie van de opleiding die ze zelf precies 5 jaar geleden afrondde. 'Je steekt je koppie om de deur en dan denk ik "Ja, daar is ze"', zegt Wibe later in het gesprek als voorbeeld van instinctieve bewegingen die er altijd zijn en iemand zo kenmerken. In de zaal op de Nieuwegracht is het warm. Er is de afgelopen twee dagen intensief gewerkt aan schaamte en existentiële angst in relatie tot Eros en Thanatos. In de ruimte staan de uitvergroete werken van *De extase van de Heilige Theresa* van Bernini en *De storm* van Turner waar Wietske de afgelopen twee dagen mee heeft gewerkt. De muze neemt een belangrijke plek in de opleiding in omdat ze een grotere ruimte roept. Want mensen worden nergens zo diep in hun eigen levensreis geraakt als in de liefde. Wietske: 'De storm werd door Turner geschilderd nadat hij zich urenlang had laten vastbinden aan de mast van een schip in een vliegende storm voor de kust van Engeland. Een ervaring van doodsangst in verf gevangen en een archetypisch beeld van de reis van de mens. Kijken naar kunst is een lijfelijke ervaring die uitnodigt om verder te kijken dan wat je ziet, net als in ons vak als trainers en begeleiders.' 'Het grote veld waarmee wij werken, heeft als toegangspoort het instinctieve. Zodra mensen daar een gedachte van maken, zijn ze alweer uit hun lijf en dat vrijt niet lekker', licht Wibe later in het gesprek toe. Vandaar ook de belangrijke rol voor lichaamswerk in de opleiding. Zo heeft Roni de afgelopen twee dagen gewerkt met ademstructuren, die mensen diep in contact met hun lijf en, met de ogen en handen van een ander als getuige, bij de gevoelens van verlangen en gemis brengen. Twee thema's die zo'n grote rol spelen in relaties.

De illusie van de verliefdheid

In verliefdheid zet je je partner in elkaar op jouw manier. Je loopt om je eigen defensiemechanismen heen. In de verliefdheid en seksualiteit krijgt de ander een beeld opgeplakt dat groter is dan de realiteit van alledag. Dat is ook een feest van het leven zelf. Veel later, als deze fase voorbij is, zal je diezelfde partner verwijten dat hij niet beantwoordt aan jouw bouw pakket. Dat is de illusie van verliefdheid. Je kiest elkaar uit op die instinctieve patronen die ook zo zeer doen. Daar ontstaan de contactadvertenties die we onbewust plaatsen: vrouw die bang is, zoekt man die geruststelt bijvoorbeeld. Maar ja, er komt een tijd dat zij het betuttelen

niet meer wil, en dan moet hij naar zijn pijn omdat hij zijn gevoel van betekenis verliest als hij niet meer kan geruststellen. Dan komen er conflicten. Het is zo gemakkelijk om tegen een stel te zeggen, dit doe je niet slim. Als je kijkt naar vrienden van je die samen een relatie hebben, dan is het een fluitje van een cent om een analyse te maken van wat ze niet zo niet zo handig doen. Maar als je kijkt naar de diepere laag kom je in een heel ander veld. Omdat in relaties de pijn vaak zo groot is en de projecties zo sterk zijn, moet je juist niet bij de analyse zijn. Mensen moeten wel leren om hun projecties meer te zien, zodat ze kunnen leren deze terug te nemen. Deze zitten vaak verborgen in de verwijten die partners elkaar maken. Het veld om hiermee te kunnen werken opent zich op het moment dat je eert dat deze patronen zo instinctief en basaal zijn, dat je niet in de discussie gaat over wie doet het nou goed en wie fout. Het is een koud kunstje om te zien wat er anders moet in een relatie, het is veel moeilijker om te werken met de dynamiek die al speelt als mensen verliefd worden, maar die later zo vast komt te zitten op elkaars lotsgebonden stukken.

Een gast

de oorlog van lang geleden
's avonds sloop hij ons huis in
en hurkte grijnzend op de schouder van
mijn oude vader

of hij stond als een woede
tegenover mijn moeder
wat hielp haar sussen en vermurwen
daarvoor was de oorlog te groot

soms kwam hij dichterbij dan werd ik bang
dat hij zijn vlammen zou braken
op mijn bleke jongenswang

uren later verdween hij weer
met vuurslag en vuile staart
we wierpen elkaar schuwe blikken toe
vandaag nog bleven we gespaard

JABIK VEENBAAS, UIT 'MIJN VADER BAD'

Het werken met relaties gaat maximaal over het basale, instinctieve stuk van ons mens-zijn

“Vandaag nog bleven we gespaard” is de laatste zin uit het gedicht *Een Gast* van mijn broer Jabik, die in zijn bundel *Mijn vader bad* verwoord heeft wat wij allen op onze eigen manier thuis ervaren hebben. Misschien is Phoenix wel gebouwd op de existentiële angst die ik thuis zo ervaren heb, omdat het van mijn kruin tot mijn tenen door mij heen woeëde. Ook mijn dochter kent deze angst en toen ze me dat bekende, raakte me dat in mijn diepste overlevingssysteem.

“Papa, als je zo frons, dan ben ik altijd zo bang”, zei ze als 19-jarige. Wibe laat zien hoe hij met zijn frons iets optrekt in zijn energie en zijn adem vastzet, net als zijn vader dat deed op momenten dat Wibe zelf zo bang werd. ‘Ik had er alles aan gedaan om dat niet over te dragen, en toch gebeurt het. In relaties is er vaak veel bewustzijn met glasheldere analyses wat er moet gebeuren of veranderen, maar minder gewaarzijn van deze primaire, instinctieve bewegingen waar we onze persoonlijkheid op gebouwd hebben en die onze overtuigingen en patronen in stand houden. Op deze laag van existentiële gevoelens worden vervolgens weer



relaties gebouwd. De liefde raakt aan alle eenzaamheid, verlatenheid en angst die we in onze hechtingspatronen hebben opgedaan. Met de lulligste aanleidingen worden de grondpatronen en de diepste oorspronkelijke pijn waar we onze stevige verdedigingsmechanismen omheen hebben gebouwd zichtbaar. De pot pindakaas wordt doorgegeven en iemand doet een millimeter de kin omhoog en voor je het weet is het oorlog. Het gaat tot op het bot.

*'Dit is de bron van het bestaan,
de dingen die niet overgaan'*

WIBE VEENBAAS



Onze instinctieve bewegingen komen voort uit het veld van ons familiesysteem en alles wat daar gebeurd is. Dat gaat niet over; ook je talenten zijn hierop gebouwd. In de loop van je leven leer je om hier effectiever mee om te gaan. De relatie is een belangrijk leerveld om wakker te worden in je patronen en overtuigingen. De ziel geeft haar geheimen in de loop van het leven prijs.

Ontwikkelingspsychologisch krijg je steeds een opdracht om meer te incarneren, meer gebieden van je lijf te gaan aannemen en te bewonen. Meer in contact met je lijf en je adem zijn, betekent ook meer voelen, de pijn van het leven nemen. De reactie van ons mensen is te vluchten in ons wereldmodel omdat we dit bedreigend vinden. Dat noemen we ego-structuur. Dit is de weg van alle mensen. Dat maakt het ook mild. Relaties zijn een setting waarin je diep verborgen thema's wakker worden. De relatiecrisis, daar komt iedereen in. Dit hoort ook bij ouder worden en de fase van midleven. Of een relatie het redt of niet, dat is geen kwestie van goed of fout. De crisis toont zich in de conflicten die de neiging hebben om zich alsmaar te herhalen en niet te worden opgelost. In de relatie met de ander kom je de naaktheid van het bestaan, de angst over je eigen waarde en waardigheid en de betekenis van je eigen trilling van je kruin tot aan je tenen tegen. Je hebt op een bepaalde laag niks te verbergen. De liefde legt alles open.

Tien jaar lang op de plank om te rijpen

Toen ik de opleiding ontwikkelde, speelde ik met vragen als: Hoe kun je gewaarzijn ontwikkelen voor de instinctieve bewegingen die zich onmiddellijk voordoen, in elke ontmoeting en zeker ook in elke partnerrelatie? Hoe maken we een ontmoetingsveld waarin je dat kunt leren? En hoe leer je hier nou mee werken in de velden van relaties die je aantreft in je leven en in je werk? Want, of het nu gaat om de dynamieken tussen geliefden of het hanteren van conflicten met collega's binnen teams of organisaties, het principe is hetzelfde. Ik had tien jaar lang het idee 'Ik mag het nog niet doen, ik moet nog dingen leren'. Het veld van relaties beslaat ongeveer alle trajecten, zowel didactisch als ambachtelijk gezien. Het is zo groot. Werken met relaties is een ambacht waarbij je onmiddellijk zelf ook in het geding bent. Jouw overdrachtspatronen en alles wat je instinctief hebt geleerd over relateren, liggen open op tafel. Er is geen opleiding binnen Phoenix waarin je zo diep naar jezelf moet terugkeren. Je kunt niets weglaten, vooral niet van je eigen struggles. Waar ik vanaf moest blijven is om te scheidsrechteren binnen de overlevingssystemen van mensen. Om het als het ware in orde te maken. Ik

moest leren te laten om mensen aan elkaar vast te willen spijkeren en om ze in plaats daarvan de diepte van hun patronen te laten zien. Ik moest de verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen plek en me tegelijkertijd met hart en ziel verbinden. Zo kan ik een ontmoetingsveld creëren waarin ik rücksichtslos besef en gehoor geef aan het feit, dat ik steeds weer naar mezelf terug te gaan heb. Vooral daar waar het stukt. Dat is de essentie van de opleiding.

De opleiding ontwikkelt zich steeds verder

Ik werk nog sterker met de existentiële angst, de grote motor van de ontwikkeling van onze persoonlijkheid. Je existentiële angst is de keerzijde van je defensiemechanismen. Dit instinctieve stuk ben ik in de opleiding verder gaan ontwikkelen en daar ben ik bij wijze van spreken elke dag nog mee aan de slag. Ook over hoe ik dat zelf doe, heb ik de afgelopen jaren veel geleerd. Ik ken zo dat stuk van alsmaar zorgen voor de pijn van de ander en alsmaar de controle pakken dat ik soms al weer controleer voordat ik het zelf in de gaten heb. In het controleren voel ik mijn onderliggende angst niet. Deze defensiemechanismen zijn ook de motor van de ego-ontwikkeling, ze hebben me uiterst competent gemaakt in sommige aspecten. Dat besef maakt me ook weer mild naar de mensen om me heen. En, tegenwoordig kan ik wat milder kijken naar mijn eigen defensiemechanismen en ze zien als een gave en een opgave tegelijkertijd. Ik heb nog veel meer tools gekregen om mensen bij het gewaarzijn te brengen van hun eigen instinctieve bewegingen. Het is eenvoudiger geworden en kleiner, niet altijd makkelijker. Ik wil cursisten vooral leren om te werken met de grote thema's van het leven in de eenvoud van de onmiddellijkheid van het contact.'

Over de opleiding

De opleiding De relatie als spiegel wordt jaarlijks gegeven in 7 blokken van 2 dagen met titels als Eros en Thanatos, Grote en kleine seksualiteit, Animus en Anima. Een aantal keer wordt met koppels van buiten gewerkt, zodat Wibe zijn professionaliteit in het werken met relaties in de praktijk kan laten zien. Wibe geeft de opleiding samen met Roni Kleingeld en Wietske Jansen Schoonhoven. Roni leert cursisten om meer bewustzijn van hun lichaam en hun bewegingen in de ontmoeting met zichzelf en met de ander te brengen. Aan het eind van dit jaar draagt zij het lichaamswerk over aan Wietske. Wietske is verantwoordelijk

voor de supervisie en de muze. In het werken met relaties moet je een grote ruimte kunnen maken waarin het huis- van-herkomst-verhaal van beide partners plek kan krijgen. Een manier om zo'n omhullende ruimte te creëren is door te werken met verhalen, metaforen en

gedichten, maar ook met beeldende kunst, muziek. Tussen de blokken door krijgen de cursisten verschillende opdrachten in de vorm van artist dates zodat ze hier ook mee leren werken in relaties. 🦋

SANDRA: Het is die kleine beweging naar achter waarvan ik me steeds meer gewaar werd in de opleiding. Waar ik naar achter ging, maakte hij een beweging omhoog. Ik steeds meer de ruimte zoekend in de wereld om me heen, hij steeds meer in zichzelf. De dynamiek tussen ons noemde ik 'm'n eigen gang kunnen gaan' en om mezelf gerust te stellen noemde ik dat vrijheid. Zo ontstond er een tussenruimte die steeds moeilijker te overbruggen werd en waarin we elkaar niet meer konden bereiken. 'Ik moet dealen met het plotselinge inzicht over hoe ik gezworven heb, ergens tussen de polariteit van "komen en gaan", steeds in dat schemergebied, niet echt gaan en ook niet echt blijven, steeds verder weg, in de stille hoop dat ik geroepen zou worden', schrijf ik in mijn werkstuk. Zo ging ik de intimiteit uit de weg. Zo'n verlangen en zo bang. Ik kan steeds beter zien hoe ik dit thuis geleerd heb met alles wat niet benoemd en gezegd kon worden. Hoe ik leerde om wat zorgvuldig verborgen moest blijven heen te lopen, zonder er zelf woorden voor te hebben, zonder weet te hebben van het bestaan ervan. In de opleiding kreeg ik vensters om naar mezelf te kijken en om me aan de hand van mijn 80 pagina's dikke werkstuk door de moeilijke periode van mijn scheiding heen te schrijven. Op deze pagina's pronkt de foto van Le Sacre du Printemps, in de uitvoering van Ballet Béjart. In de oorspronkelijke versie uit 1913 van Ballets Russes wordt het brute offer van de maagd verbeeld, zodat de lente kan beginnen. Leven en dood zijn volstrekt met elkaar verweven. In de versie van Béjart wordt de strijd tussen de seksen uitgebeeld en draait het om het ontwaken van de seksuele hartstocht. Voor mij staan de twee mensen, zo gedragen door de handen van de dansers, ook voor het innerlijk huwelijk, dat volgens Jung zo midden in het leven nodig is om onszelf te vinden. Ik zie het als een weg van liefde in plaats van angst, die begint met compassie voor hoe ik de dingen heb gedaan en voor de manier waarop de ander de dingen heeft gedaan. Het blijft een steeds terugkerend thema om te zien hoe ik antwoord heb gegeven op het lot van mijn familie en mijn opgave om dat wat ik zelf verborgen hield te tonen in de intimiteit van een relatie.

WERKRELATIE: Hij is een succesvolle manager, net terug van een grote klus in het buitenland om een team te begeleiden. 'Al mijn patronen en vooral mijn angst kreeg ik vol in mijn gezicht', vertelt hij. 'Ik loop dan het risico dat ik in conflict kom.' Wibe vraagt hem om een representant te kiezen voor zijn angst. Hij kiest de vrouw met wie hij in de opleidingsgroep een conflict heeft. Moedig van hen allebei om hierin te gaan staan. Hand in hand met zijn angst, stokt zijn adem en het lijkt alsof hij zich groter maakt; schouders eronder. Een bekende beweging voor hem. Als Wibe een tijdje achter hem gaat staan, kan hij langzamerhand weer doorademen en komt hij langs een diepe snik van gemis. Een herinnering komt op van een jongetje dat de aanmoediging van zijn vader miste op cruciale momenten in zijn kinderleven. 'Wij hebben het niet altijd even gemakkelijk met elkaar, wat je moet weten is dat ik diep van binnen heel bang ben', zegt hij tot haar. In de ontroering kunnen ze elkaar weer ontmoeten. Voor hem blijft het steun zoeken bij mannen een terugkerende taak om zijn angst te herbergen.
