


Vuurvogel

Phoenix
Opleidingen

jaargang 9 – nummer 16/2012

verschijnt 2 x per jaar



*Door geur gedreven,
door geluid geraakt,
door beelden bewogen:
waarnemen met al je zintuigen.*

Voorwoord

Wij zijn zintuiglijke wezens. In deze voorjaartijd waarin de zon onze huid verwarmt, de lentebries ons kippenvol bezorgt, de vogels weer hun lokroep laten horen en we buiten genieten van de geuren en kleuren van de eerste bloemen, worden we daar weer volop aan herinnerd. Via onze zintuigen maken we contact met de wereld om ons heen, laten we hem binnen komen en worden we er deel van. Mijn vroegste herinneringen gaan bijna allemaal vergezeld van zintuiglijke ervaringen. Zo brengt de geur van koffie me steevast terug naar de ontbijttafel bij mijn moeder, waar altijd genoeg tijd was om rustig de dag te beginnen. In ons werk vormen de zintuigen een prachtige ingang naar die – vaak onbewuste – herinneringen, en zo worden ons lijf, onze ogen en oren de toegang naar onze ervaringen van ooit.

Onze uitnodiging om een bijdrage te leveren aan een Vuurvogel over de zintuigen hebben jullie met beide handen aangegrepen. We kregen weer heel veel mooie bijdragen, meer zelfs dan ooit. Vuurvogel groeit! Niet alleen in omvang, maar ook in het aantal en de kwaliteit van de ingezonden artikelen, gedichten, beelden en verhalen. Daar zijn we als redactie heel blij mee, en veel van onze lezers ook, daarvan getuigen de vele reacties die we van jullie krijgen. Het thema voor de volgende keer wordt 'Je est un autre. Over polariteiten: bewegen tussen leven en dood, liefde en haat, oude wijze en onbevangen kind'. We zijn weer benieuwd hoe dit thema jullie bezighoudt en wat het voor je betekent. Waar we ook benieuwd naar zijn, is welke thema's jullie graag terug zouden zien in Vuurvogel. Laat het ons weten, en wie weet wordt jouw idee het thema in een volgende Vuurvogel!

Manon Miessen

Volgende uitgave

De volgende uitgave heeft als thema: Je est un autre. Polariteiten: bewegen tussen leven en dood, liefde en haat, oude wijze en onbevangen kind. Als je aan dit nummer wilt bijdragen, laat het ons dan weten. Vuurvogel 17 verschijnt in oktober 2012.

Wanneer aanleveren?

Lever je bijdrage voor 20 augustus 2012 aan bij vuurvogel@phoenixopleidingen.nl
Wij stellen een foto of illustratie op prijs.

Hoe aanleveren?

Tekst: digitaal in word, maximaal 4500 tekens, incl. spaties en leestekens. Illustratie of foto: beeldformaat op 100%, min. 300 dpi.

Plaatsing

Het plaatsen van de aangeleverde teksten en beelden is ter beoordeling aan de redactie. Over het al dan niet plaatsen wordt geen correspondentie gevoerd.

De redactie behoudt zich het recht voor om teksten in te korten en/of tekstuele wijzigingen aan te brengen. De inzender krijgt daarvan bericht.



Intervisiegroep systemisch werken in
Nijmegen zoekt nog 2 enthousiaste en committed kandidaten. Onze groep telt maximaal 10 mensen. Ieder van ons heeft één of meer jaren opleiding SW gevolgd en gebruikt deze manier in de eigen coachingspraktijk. We komen afwisselend op donderdag of zaterdag bij elkaar op een mooie locatie in het centrum van Nijmegen, 1 keer per 5 à 6 weken. Bel of e-mail naar Jos Schlangen: 024-6750558 of post@Tmentortrainingen.nl

Colofon

Phoenix Opleidingen
Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht
tel. 030 2711383
fax 030 2722547

Nieuwegracht 16
3512 LR Utrecht
tel. 030 2380547
fax 030 2380707

www.phoenixopleidingen.nl
info@phoenixopleidingen.nl
vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Eindredactie:

Manon Miessen

Redactie:

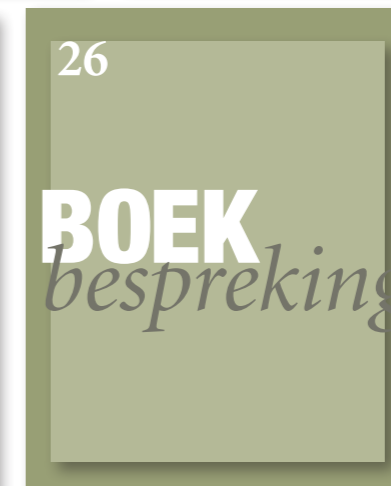
Francien Bruggink
Morten Hjort
Gé Ophelders
Annelies van der Ploeg
Sander Reinalda
Heleen Reitsma

Art direction en opmaak:

Annelies van der Ploeg

Cover:

Schilderij is gemaakt door Frans Nowacki toen hij bijna vier jaar oud was.



Inhoud

jaargang 9 – nummer 16/2012

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 2 | Voorwoord, Colofon | 20 | De geur van Rusland |
| 2 | Lokroep | 21 | Een reis van duizend mijlen |
| 4 | Interview Anca Poll | 22 | De opbrengst van de jongerengroep |
| 8 | Kijken en zien in het licht van de ordening | 23 | Phoenix Alumni Mooi man / de overgave |
| 10 | Feest der zintuigen | 24 | Geen tijd, te druk, nu even niet |
| 12 | Elke bloem blijft | 25 | HEMEL, Kijk uit |
| 13 | Echo | 26 | Boekbespreking |
| 14 | Hulde aan onze zintuigen | 28 | Horen, zien..., Nieuw bij Phoenix Opleidingen |
| 16 | Een fris ritueel | | |
| 17 | Op stap met de zintuigen | | |
| 18 | There's a crack in everything | | |



GRACIAS
A LA VIDA...

Dankbaar voor het leven... en dat ben ik!

Interview met Anca Poll

Gé Ophelders en Heleen Reitsma

**'De brug naar geluk is: het verlies nemen
en het verlorene aannemen.'**

Anca, wil je wat over je achtergrond vertellen?

Ik heet Anna Clasca Poll, met als roepnaam Anca en ben op 26 maart 1961 geboren. Ik ben vorig jaar 50 geworden en heb toen een heerlijk dansfeest gegeven voor mijn dierbaren. Ik ben ongewild kinderloos. Mijn man, Sjoerd, is 63 jaar en heeft twee zonen. Inmiddels zijn er vier kleinkinderen, waarvan er nog drie in leven zijn. Een vijfde is op komst. Onze hond heet Sui.

Clasca Maria Poll-Bakhuizen van den Brink, mijn moeder, is op 55-jarige leeftijd gestorven aan kanker. Ik was toen net zeventien. Zij was enig kind. Haar ouders waren gescheiden. Mijn vader, Jacobus Obbe Poll, is op 88-jarige leeftijd gestorven aan Alzheimer. Hij had een zus en zijn moeder is op jonge leeftijd in zijn armen gestorven. Hij is eerder getrouwd geweest. Mijn broer Obbe is 52 jaar.

Wat zijn voor jou blijvende anekdotes?

Door mijn moeder werd ik altijd bloemenmeisje genoemd. Ik hield erg veel van bloemen en was een vrolijk, speels en verbindend kind. Overal plukte ik bloemen en ook thuis staat nog steeds het huis vol bloemen. Mijn moeder deed dit ook. Als ik in de auto zat, riep ik altijd heel hard 'PAARD', als ik een paard in de wei zag. Iedereen schrok zich dan een hoedje en ik gierde van het lachen. Ik heb vanaf 5 jaar pony en later paard gereden, tot op heden. Ik voel mij heerlijk op een paard trekkend door de natuur. Paardrijden was ook de grote liefde van mijn vader.

De dood van mijn moeder toen ik net zeventien jaar was, heeft een diepe impact gehad op mijn leven. Het was midden in de nacht en er lag een dik pak sneeuw. Hierdoor was het ijszig stil rondom haar sterven. Ik heb daardoor heel lang niet meer naar de stilte toe willen gaan, dat deed te veel pijn. Pas toen ik mijn lichaam weer ben gaan toelaten heb ik, hoewel verlaat, de rouw weer kunnen toelaten. Vanaf die tijd heb ik met kleine stapjes mijn lichaamsbewustzijn terug gekregen.

Wat doet dat met jou, ongewild kinderloos zijn?

Het is een reis van tien jaar geweest. Thema's als wantrouwen, weerstand, zinloosheid, overgave, leren aannemen, aanvaarding, jaloezie, onrechtvaardigheid,

woede, gemis, verlangen, moeder zijn en leven en dood heb ik moeten aankijken om verder te kunnen gaan. Toen ik bij Phoenix kwam werken, vroeg ik Wibe mij een zin mee te geven. Hij zei: 'De brug naar geluk is: het verlies nemen en het verlorene aannemen.' Dit bracht mij bij een hele diepe leegte, waarbij ik ook langs de diepe paniek moest, dezelfde paniek als toen mijn moeder stierf. De verwarring rondom de grens die ik na haar dood heb meegemaakt en mijn kinderloosheid gaven een zelfde soort gevoel. Steeds opnieuw krijgt deze zin een diepere betekenis voor mij.

Twee jaar geleden was ik er klaar voor om een workshop te ontwikkelen rondom dit thema.

Ongewild kinderloos, onvervuld verlangen.

Het is een cadeau om mijn pad naast het pad van de ander te mogen leggen en het raakt mij om aanwezig te zijn en bedding te geven aan vrouwen en mannen die zich rond dit thema willen verdiepen.

Nog even terug naar vroeger. Wat kende je toen al, dat een rol is blijven spelen in de rest van je leven?

Ik heb een neus voor dingen die verborgen blijven. Mijn lichaam gebruik ik als klankschaal. Nu kan ik het 'containen': ik check in het hier en nu of het er mag zijn (roep ik het of niet) of ik check bij de ander wat ik waarneem. Dat had ik al op jonge leeftijd en het is wat op de achtergrond gekomen toen mijn lichaam op slot ging. Wibe heeft mij het vertrouwen gegeven dat ik wat ik 'helder' zag of voelde niet meer hoefde te verstoppen. Door hem ben ik weer gaan geloven in deze kwaliteit. Hij heeft mij laten weten en voelen dat het oké was. Toen ben ik er weer op gaan vertrouwen. Belangrijk blijft dat ik het in het hier en nu en in het contact check. ►►

Dat proces van helder zien gaat bij mij als volgt: er komt altijd eerst een plaatje (visueel), daarna gaat het direct naar mijn lichaam (kinesthetisch) en kan ik het onder woorden brengen. Samen met het zinnetje dat Wibe me gaf is deze ervaring werkelijk de brug naar mijn geluk geworden! Het ontstane vertrouwen en mijn gave helpen me in het creëren van verbinding. Ik kijk naar mensen in polariteiten en 'kijk' ook naar wat er niet gezegd wordt. Door dit bespreekbaar te maken is er een fundamentele kracht in mij ontstaan om mensen bij elkaar te brengen.

Hoe is je carrière verlopen?

Na de Hogere Hotelschool ben ik in het Hilton Rotterdam gaan werken en drie jaar later vertrok ik voor een jaar naar Aruba. Uiteindelijk zijn dit er vijf geworden. Ik werkte eerst als Training Manager in het Golden Tulip Hotel en later als Island Manager in het Sonesta Hotel. Op een dag, ik was toen 26, zag ik de aankondiging van een workshop door Joseph Zinkler, een gestalttherapeut. Ik wist dat ik daar naartoe moest, ook al had ik geen flauw idee wat de workshop inhield. Mijn baas vertelde ik dat het een leiderschapswerkshop was en dat ik daar graag naartoe wilde. Uiteindelijk kwam ik in een groep oudere mensen terecht, die naar mijn idee wel erg veel problemen hadden. De tweede dag stond relatietherapie centraal. Hier startte de aandacht voor mijn eigen proces naar binnen en ergens is hier de basis gelegd voor wat ik nu doe.

Ik voelde mij erg verbonden met Aruba. De natuur en de mensen deden mij goed. Hier kwamen mijn zintuigen vol tot leven! Zien, voelen, horen, ruiken en proeven! Ook Sjoerd heb ik op Aruba ontmoet. Dus voor mij is Aruba werkelijk One Happy Island.



Hoe ging het in Nederland verder?

In eerste instantie bleef mijn werkkring tot de hotelwereld beperkt en werd ik directeur van Hotel Urbis in Scheveningen. Begin 1992 kwam het moment om de hotellerie te verlaten en ben ik naar een headhunter gestapt. Uiteindelijk

resulteerde dit gesprek in het opstarten van een bedrijf in 'Executive Search, Werving en Selectie en Coaching'. In 2005 was de geboorte van mijn bedrijf Solaluna, Coaching en Training en vanaf 2007 werk ik bij Phoenix.

Opeens lijkt het snel te gaan: een eigen bureau voor coaching en training zonder opleiding op dat terrein? Hoe ging dat?

Dat lijkt maar zo. Het startte al toen ik 26 was en in 1992 ben ik me onder andere bij het CICO gaan verdiepen in mijn innerlijke proces. Hier heb ik 5 jaar opleidingen gevolgd onder andere in Healing, Reading en Energetisch Emotioneel Lichaamswerk. Tijdens dit proces voelde ik dat ik verder moest in het werken met mensen en ben bij Phoenix terechtgekomen. Tijdens een tweedaagse Kennismaken met de 3-jarige opleiding vertelde ik Sander Reinalda in de afsluitronde: 'Hier kom ik ooit werken.' Hij haalt dit nog wel eens terug. Want inderdaad is Phoenix de uiteindelijke weg van mijn verlangen geworden.

Hoe verliep je integratie bij Phoenix?

Wibe is een belangrijk voorbeeld voor mij geweest en dat is hij nog steeds. Bij Phoenix is mijn hart tot wasdom gekomen, zeker in het roepen van de ziel, zodat mensen zich laten raken en aanraken. Ik heb nu zo mijn eigen manier van begeleiden ontwikkeld, geleerd en genomen van verschillende stromingen met mijn eigen 'Anca saus': werken via het lichaam, met open hart, diepgang, humor en plezier.

Wat doe je specifiek bij Phoenix?

In de driejarige opleiding werk ik samen met Peter, Herman, William en Wim, en tijdens de opleiding Systemisch werken met Peter. Met Peter geef ik ook nog Relaties en met William Emotioneel Lichaamswerk voor mannen en vrouwen. Ongewild kinderloos, onvervuld verlangen en Vrouwelijk leiderschap geef ik alleen. Na de zomer ga ik supervisiegroepen begeleiden. Vanuit persoonlijke en professionele vragen en relatietherapie verzorg ik individuele coaching.

Hoe werk je met 'zintuigen' binnen je werk?

In mijn werk heb ik moeten leren ook de auditief ingestelden in te sluiten, vooral in de manier waarop ik wat uitleg. Intuïtief sluit ik het visuele en kinesthetische in. Ook belangrijk vind ik in te sluiten hoe het proeft en het lichaam erbij te betrekken. In de ontmoeting zijn met alle zintuigen die erbij horen. Alle cellen in ons lijf weten waar het over gaat. Deze zienswijze is een uitgangspunt in mijn werk. Ik kijk altijd eerst naar de beweging van het lichaam en dan breng ik mijn focus naar de eerste paar zinnen die iemand zegt en vandaar uit ga ik verder mee op reis met de cliënt of cursist.

Als jij terugkijkt naar je familie, valt je dan systemisch iets op?

Een opvallende rode draad is dat vooral de vrouwenlijn veel passie en bevlogenheid kent, wat betreft het werken met kinderen en het samenbrengen van kinderen met hun ouders.

Een paar jaar geleden kreeg ik een bronzen beeldje van mijn dierbare vriendin Nicole Benschop. Ik ben emotioneel peetouder van haar kinderen en ben bij de bevalling van haar dochter Daila geweest. Het beeldje is een vrouw met haar bekken in de vorm van een hart met een kindje op haar arm. De boodschap die ik van haar mocht ontvangen is dat dit beeldje mij uitbeelde. Een groot moederhart ook al heb ik geen kinderen op de wereld mogen zetten. Kinderen zijn zo welkom in mijn hart en zoeken mij ook heel vaak uit zichzelf op. Als feedback hoor ik regelmatig dat men mij zo bevlogen vindt in mijn werk. Het werken met ouders en kinderen is ook bij mij een natuurlijke beweging.



Moederhart

Als je terugkijkt op je leven tot nu, wat valt je dan op?

Als ik terugkijk op mijn leven dan voel ik mij heel rijk. Ik ben altijd een echte levensgenieter geweest. Ik houd van het leven. De ene uitdaging na de andere ben ik aangegaan en ik kan dan ook zeggen dat mijn leven nooit saai is geweest. De onvoorwaardelijke bedding van mijn ouders heeft hier mede toe bijgedragen.

Leef mens leef.

*Leef mens leef,
en dans je in het zweet om steeds dieper in je
bekken te zakken.
Huil mens huil,
als een donderwolk aan de donkere hemel vallend
op de aarde die je tranen opvangt.
Lach mens lach,
als een zinderende trilling van hitte en blijheid,
vuur en verlangen, zoals je ooit geboren bent.
Buig mens buig,
van de pijn, je gebroken hart die door je lijf snijdt,
vastpakkend met je handen, opwellende blaren.
Zoen mens zoen,
met je lippen, zo vol, zo sappig, andere opslurpend,
tot dat de pijn je doet loslaten en je op aarde doet
neervallen.
Speel mens speel,
met je volle aandacht, gierend van plezier en die de
levensenergie doet opzwellen in je lichaam.
Blijf mens blijf,
om de aarde te bevruchten met het zaad in jou, als
voeding voor jezelf en anderen te verbinden met de
grote oceaan, die moederaarde heet.
Jij mens jij,
Zelf, volledig jij, van binnen en buiten in alle
omvang.
Jij.
Ik.*

(Anca, april 2011)

Door mijn levensloop en de mensen die ik ben tegengekomen werd ik gedwongen om van buiten naar binnen te keren. Een tijd lang ben ik intens verdrietig geweest. Na heel wat avonturen, ik heb nooit opgegeven, ben ik letterlijk thuis gekomen. Bij mezelf, mijn man en bij Phoenix. Daar ben ik zeer dankbaar voor. Ik houd van Sjoerd en ook van mijn werk. Buiten de vele stromingen die ik in mijn werk gebruik, houd ik veel van Systemisch Werken. Ik voel mij dan ook als een vis in het water als ik vanuit het wetende veld mag werken. Het past mij, en velen zeggen geïnspireerd te worden door de wijze waarop ik dit werk doe. ◀◀

KIJKEN EN ZIEN IN HET LICHT VAN DE ORDENING



Wibe Veenbaas

Deze afbeelding toont een amulet van het Oog van Horus. Het amulet is eeuwen voor het begin van onze jaartelling gemaakt. Zo lang geleden en toch werden de mensen die dit amulet maakten beschreven door dezelfde zon en maan die ons vandaag beschijnen. Het Oog van Horus staat symbool voor 'Het geheele oog'. We moeten eerst weten dat we blind zijn, voordat we zien kunnen worden. Waar we in ons 'ik' vastzitten, kunnen we wel kijken, maar niet zien. Het amulet is een metafoor voor het oog van de getuige, dat de verbanden van de gebeurtenissen in de tijd kan zien.

De getuige, in aandacht verbonden

Waar de getuige of 'de waarnemer' in ons afwezig is, kunnen we wel kijken, maar niet zien. Mensenkinderen gaan op jonge leeftijd een 'ik' ontwikkelen. Om dat te kunnen doen, moeten we ook afsplitsen van het verbonden veld waar de waarnemer woont. We gaan scheiden en onderscheiden: dit hoort wel bij mijn 'ik', dit hoort niet bij mijn 'ik', dit valt binnen mij, dat valt buiten mij. Dit ben ik wel, dat ben ik niet. Dit sluit ik in, dit sluit ik buiten. Ons 'ik' is heel belangrijk voor ons in ons leven, het is als een voertuig om in de dualiteit van het bestaan te kunnen wonen. De getuige is in aandacht verbonden, in ons 'ik' zijn we gebonden en onvrij om onze aandacht te richten: in ons 'ik' woont een voorkeur voor wat onze aandacht krijgt en wat buiten het veld van onze aandacht valt. Veel van onze afsplitsingen zijn geworteld in voor ons als kind pijnlijke en situaties, veel van onze splitsingen zijn geworteld in ons pijnlichaam. Ons 'ik' is dat allang vergeten, ons 'ik' is zich van zijn afsplitsingen niet bewust. Waar we afgesplitst zijn, daar is onze aandacht gebonden en missen wij de vrije keuze om onze aandacht te richten. Waar het licht in ons mensen gebroken is, heeft de getuige haar belangrijke functie in het begeleidingswerk. Ons werk vaart op de aanwezigheid van de getuige, die met verbonden aandacht present is. Ieder van ons heeft er zijn eigen weg en taak in om de getuige terug te roepen, terug te keren naar het veld waar verbinding woont.

In het Zenboeddhisme is er een mooie metafoor. De meester van het huis vertelt aan het 'ik' dat hij een tijdje het huis verlaat. Hij vraagt aan het 'ik' of het zolang op het huis wil passen. Het 'ik' stemt daarmee in. Na een tijd keert de meester naar het huis terug en ontdekt dat het 'ik' op zijn stoel is gaan zitten, het is de meester vergeten. Het 'ik' is het zelf, waarop het 'ik' berust, vergeten.

Hoera voor het ego

In het gebruiken van onze zintuigen leren we grensbef ontwikkelen. We ontwikkelen ons 'ik', er ontstaat er een binnen en een buiten, een interne en een externe grens. Ons 'ik' vormt zich aan de ervaringen en wisselwerking met de wereld. Zonder zintuiglijke waarneming geen fysieke ervaring en geen grenzen, zonder interne en externe grenzen kennen we onze plek en onze maat niet. Zonder ons 'ik' hebben we geen voertuig om door de wereld te reizen, onze grenzen te versterken en in contact te blijven. Een gezonde en krachtige ik-ontwikkeling is van groot belang voor hoe wij in de wereld staan.

Fusie en splitsing

Waar ons 'ik' is gegrondvest in fusie (daar waar we gefuseerd zijn met iemand uit ons verleden) en splitsing (het gevolg van die fusie), daar wonen we in de 'harde delen' van ons 'ik'. Daar zijn de grenzen zo hard geworden, dat er geen vrije wisselwerking tussen binnen en buiten meer mogelijk is.

Ons levenswiel gaat 'aanlopen', soms loopt het werkelijk spaak. Onze fusies en splitsingen zijn geworteld in pijn en pijn is een reactie op een verwonding. Het zet ons aan tot het zoeken naar herstel, heling en compensatie. Een kind dat pijn heeft, gaat van nature naar de ouder of een nabije volwassene voor hulp of troost. Het zoekt bevestiging binnen de hogere ordening: bij de 'grote mensen'. Via geknuffeld worden, aandacht en hulp leert het over inbedding en in-ordering van pijn. Als onze pijn de ordening nog niet heeft gevonden, staan we in de ontmoeting vanuit ons pijnlichaam, zonder ons dat bewust te zijn.

Hij leest veel en ontdekt een boek waarin de werking van ons pijnlichaam en de consequenties daarvan worden uitgelegd. Hij realiseert zich hoe sterk pijn en het vermijden ervan zijn leven beheersen en neemt een wilsbesluit, dat voor hem aanvoelt als een intuïtieve ingeving: hij zal al zijn relaties die op pijn zijn gebaseerd beëindigen, te beginnen met zijn partner. Hij vertelt haar wat hem allemaal heeft bezeerd, dat hij er genoeg van heeft en dat hij haar niet meer wil zien. Intens gekwetst en verward blijft zij achter. Hij is er zich niet van bewust hoe het afscheid door zijn pijnlichaam is ingegeven en hoe hij de pijn van de abrupt verbroken relaties uit zijn huis van herkomst zo voortzet.

Intuïtie en het pijnlichaam

Naast onze zintuigen beschikken we ook over intuïtie. Een intuïtie komt op uit het veld van verbondenheid, daar waar verbinding woont, de stille bron. Onze intuïtie is en soms krijgen we een 'glimpse' uit die wereld van verbondenheid, voorbij ons 'duale ik'. In het voorbeeld van de man hierboven, verwacht hij de ingeving vanuit zijn pijnlichaam met het veld van verbinding. Dat is een pijnlijke zaak die pijnlijke consequenties heeft. Hoewel onbeantwoorde pijn aanvoelt als onherbergzaamheid in onszelf, is het onze taak haar te herbergen zodat ze een antwoord krijgt en door ons bevestigd wordt in haar bestaan. Dat gebaar van zelfverantwoording geeft de opening naar haar werkelijk helen. Zowel intuïtie als onze zintuiglijke waarneming willen verbonden en geïntegreerd zijn. Dit vraagt oefening, praktijkervaring en innerlijk onderzoek. Het is belangrijk om hier leermeesters in te ontmoeten om fijn te slijpen. Er is informatie, er is een wetend veld, er is een diepere ordening die in het leven besloten ligt. Een belangrijk criterium is, dat we ons bewust worden van onze pijn en we haar herbergen. Gebonden 'weten' woont in ons pijnlichaam, de getuige is geworteld in het verbonden veld. Het verwarrende is, dat onze ingevingen aan kunnen voelen als een 'heilig vuur', het voelt levensecht als intuïtie aan. En dat is begrijpelijk, want in onze diepe liefdesloyaliteiten nemen wij als kind een taak op ons, die wij als een 'heilige taak' ervaren. We maken heilig wat we in orde willen maken, daartoe zijn we in onze magische liefde geïnspireerd. We strijden dan voor de verloren en miskende in een poging de eer en orde te herstellen. Afhankelijk van onze voorkeuren en maskers zullen we ook magisch denken, magisch voelen, magisch zien. Jung schrijft hier in Oerbeelden het volgende over:

Het proces van intuïtie is noch een zintuiglijke gewaarwording, noch een denken, noch een gevoel, al is het onderscheidingsvermogen, dat de taal hier toont, bedenklijk klein. Men kan namelijk uitroepen: 'O, ik zie al, hoe het hele huis in brand staat.' Of: 'Het is zo zeker als tweemaal twee vier is, dat er een ongeluk zal gebeuren, wanneer op deze plaats brand ontstaat.' Of: 'Ik heb een gevoel alsof deze brand nog een ramp zou kunnen worden.' Overeenkomstig het eigen temperament, zal de ene zijn vermoeden duidelijk zien noemen, dus een zintuiglijke gewaarwording ervan maken, terwijl de ander het denken zal noemen. 'Men hoeft er alleen maar over te denken, dan is het volkomen duidelijk, wat de gevolgen ervan zullen zijn. 'De derde zal tenslotte, onder de indruk van zijn emotionele toestand, de intuïtie al een proces van het gevoel noemen. Volgens mijn opvatting is de intuïtie een van de fundamentele functies van de ziel, namelijk de waarneming van de mogelijkheden, die in een situatie aanwezig zijn.

Waar we in onze harde stukken wonen, daar speelt fusie en splitsing. Een van de criteria om onze waarneming zo schoon mogelijk te ontvangen, is dat we onze fusie en splitsing(en) onderzoeken en nemen. Daar waar we ontmoeten vanuit onze splitsingen, daar zijn we niet verbonden en daar verwarren we de bron van intuïtie en/of onze zintuiglijke waarneming gemakkelijk met de plek waar we gebonden zijn aan pijn.

'Wanneer een innerlijk feit niet bewust wordt gemaakt, moet het zich in de buitenwereld afspelen als lot. Dat wil zeggen, als het individu zelf onderverdeeld blijft, en zich niet bewust wordt van zijn innerlijke tegenstellingen, dan moet de wereld wel het conflict uitbeelden en in twee helften verdeeld worden.'

Jung

Waarneming en resonantiepatronen

Ieder heeft eigen manieren van omgaan met pijn en eigen resonantiepatronen. Ontmoeting vraagt resonantie, zonder resonantie geen ontmoeting; er gebeurt niets. In onze pijn resoneren we met de ander mee en als we meer resoneren kunnen we niets voor de ander doen. Door mee te resoneren voelen we ons onschuldig, zijn we gebonden aan onze magische plek en liefde. Van hieruit reizen we zelf niet en zullen we een ander ook niet verwijzen naar de beweging die gemaakt moet worden. We kunnen vanuit ons meeresoneren de ander niet 'lezen', hier is ons boek voor onszelf gesloten en er is dan niets wat oplicht. En als het al oplicht, dan zullen we het niet zien. Waar ons 'ik' in gebonden liefde samenhangt, blijven wij onderscheiden vanuit onze buitengrens. Ons werk vaart op verbondenheid, contact met de interne grens. Zo leren we onderscheid te verkrijgen vanuit verbinding: werken op het raakvlak van lot en bestemming; werken met de grote thema's. We leren onze onbewuste inhouden kennen in het leven, in de feedback die we krijgen, in onze relaties, in onze terugkerende patronen. We hebben de relatie en de menselijke ontmoeting nodig om onszelf te leren kennen. ►►

De getuige: kijken en zien in het licht van de ordening

In de ontmoeting is het van belang om splitsing en fusie te eren. Te buigen voor wat mensen hierin laten zien. In het buigen kun je getuigen. Op het moment dat mensen te veel gaan redderen met het pijnlichaam van de cliënt wordt vanuit de fusie met de fusie gewerkt. Dat dient niet. De fusie surft op de angstgolf vanuit het onbewuste en de levenskracht die er ook is, wordt niet gebruikt. In de fusie verliezen we de getuige. Het is mijn ervaring, dat als ik met mensen meereis en ik het laat zijn, dan vertrouw ik toe. Dan komt er rust. Kennelijk is dat wij mensen getuige kunnen zijn van elkaar in onze pijn de grootste interventie. We hebben een

diepe buiging te maken voor hoe we onszelf aantreffen, met alles erop en eraan. Zo eren wij de liefde die er is, die van ons en de liefde van hen die ons voorgingen. Hoe meer we kunnen eren, hoe meer we leren toelaten en buigen, hoe meer wij door de thermiek van het moment gedragen worden. Dan valt alles samen. Het begint met heel veel aan te nemen, het vraagt volledige aanvaarding van wie je nu bent. De deur van het hart gaat naar binnen toe open. Zo kan ons hart zintuig van deelname zijn. Gedurende onze reis terug naar onze natuurlijke trilling gaan we meer waar-nemen. Groeien we in ontvankelijkheid voor de geschenken vanuit de stille bron, in verbondenheid geworteld. ◀◀

Freek Strebe

Al 35 jaar kom ik in de bergen om te wandelen, te klimmen en te skiën – ik kan me een leven zonder bergsport niet voorstellen. Ieder seizoen ben ik er wel te vinden. Ik waag een poging uit te leggen waarom klimmen zo bijzonder is. Het geeft me veel wat ik nodig heb: vriendschap, avontuur, eenvoud, dromen, natuur, autonomie, levenslust – alle essentie van het leven wordt puur en zonder opsmuk geserveerd. Een verslag van een dagje klimmen...

Na een lange rit met de auto arriveren we eindelijk tegen twee uur in de middag onder de rotswanden van Arco bij het Gardameer. Ik ben stijf en gaar van het rijden als ik uitstap bij het parkeerplaatsje naast het bos. Maar de aanblik van de rotsen, de warmte van het zonnetje en de geur van vers dennenhout doen ons opveren. In korte tijd is de halve auto ontruimd en een keur aan klimspullen rondom ons uitgesteld. Geroutineerd graaien we het noodzakelijke materiaal bij elkaar. We vullen snel twee flessen water, duwen de laatste krentenbollen in onze mond terwijl we onze uitrusting in de rugzak proppen en gaan op pad.

FEEST DER ZINTUIGEN

De eerste vijf minuten zijn de benen nog wat roestig maar daarna vinden we ons ritme. We huppelen als twee jonge veulens in een half uurtje naar de voet van de wand. De vogels fluiten. Er staat een zacht briesje. De zon schijnt gefilterd door het naaldendak. Herfstgeuren en -kleuren doordrenken het woud. Het duurt even voordat we de juiste route hebben gevonden. Dan trekken we gordels en klamschoenen aan, binden het touw in en al snel is Fedor 50 meter hoger. We klimmen om en om in flink tempo want we willen voor het donker het moeilijkste gedeelte van deze 600 meter hoge wand hebben geklommen. We spreken weinig. Bij de standplaatswissel is er een blik van verstandhouding en het overdragen van klimmateriaal. Soms is er kort overleg over het verdere verloop van de route. Tussendoor klinkt het getingeltangel van de karabiners en is er de vertrouwde geur van kalkrots en magnesiumpoeder. Een jolige kreet verradt dat we genieten. De zon schijnt door mijn oogleden terwijl een kille wind me kippenvel bezorgt. Tijdens het zekeren van de ander is er tijd om de omgeving op te nemen – een roofvogel vliegt onder me langs, hogerop glanzen besneeuwde bergtoppen. Als ik klim vernauwt de wereld zich tot een paar vierkante meter rots. We zoeken en vinden houvast, evenwicht en ritme. Kijken, beslissen, bewegen vloeien in elkaar over. Handen en voeten weten de weg. Onze spieren doen vanzelf de juiste inspanning.

Nog net voor de schemer bereiken we de sleutelpassage. Subtiële passen, kleine greepjes, het lichaam dat de balans zoekt tussen grip en vallen. De geest die focust op wat er moet gebeuren, niet op wat er mis kan gaan. Daarna de ontspanning. De laatste touwlengten gaan in het donker. Met onze hoofdlampjes moeten we van beneden wel op vuurvliegjes lijken. Boven aangekomen is er even tijd voor een slok water en een reep. Dan touw opbossen, inpakken en naar beneden via een steil pad links van de wand. Intussen is het pikkedonker. Het zicht vernauwt zich tot de nauwe bundel van onze lampen. Op de tast vinden de voeten de weg door het puin. De koude van de invallende nacht doet ons flink doorlopen. Ruim een uur later staan we weer beneden bij de auto. Het is negen uur 's avonds. In dik zes uur op en af was een snelle tijd. We kijken elkaar lachend aan. Gisteren om deze tijd stonden we nog in de file bij Keulen – haast onvoorstelbaar.

We weten van een mooi valleitje in het bos voor ons nachtelijk bivak. Nadat we onze spullen er naar toe hebben gesleept, steek ik de brander aan. Spek uitbakken, gesnipperd uitje erbij, een blik kapucijners, blokjes appel, peper en zout. Fedor heeft intussen een kampvuurtje gemaakt. Bij het schijnsel en de warmte van de vlammen laten we dit maal ons goed smaken. Met een biertje in hand genieten we na van een prachtige dag. Moe en voldaan rollen we dan onze slaapzakken in. Het dons knispert behaaglijk om me heen. Boven flonkeren de sterren, beneden in het dal schitteren de lichtjes rond het Gardameer. Dan wordt het stil op de roep van een uil in de verte na. Dit is rijkdom – morgen weer. ◀◀



Elke bloem blijft Werken als geestelijk verzorger binnen een zorginstelling

Toos Nowacki

Als geestelijk verzorger werk ik in twee verzorgingshuizen met verpleegafdelingen. Daar mag ik bij het levensverhaal van mensen aanwezig zijn. Bij hun levensvragen, vaak op existentieel niveau, ben ik bij hen tot aan de dood toe. Vanuit een vrijplaats, zonder behandelplan.

Werken met mensen die dementeren

In het werk binnen de zorg spelen de zintuigen een grote rol. Denk alleen maar aan het concrete verzorgen van een bewoner, het wassen, aankleden en eten geven. In één van de huizen waar ik werk, wonen mensen die dementeren bij elkaar op een afdeling. Bij mensen die dementeren wordt in eerste instantie het kortetermijngeheugen steeds minder. Dan breiden de gaten in het geheugen zich uit, achterwaarts in leeftijd tot aan de babytijd. De bewuste geest lijkt verdwaald in de tijd en de ruimte. Dementie brengt ook gedragsveranderingen met zich mee: depressiviteit, wantrouwen, angst, agressie, kleefgedrag, het wegvallen van aangeleerd gedrag, decorumverlies.

Kernwaarden en de praktijk

De kernwaarden van Phoenix vind ik ook terug binnen de kernwaarden van onze organisatie. De vraag hoe deze waarden in dagelijkse zorg aanhaken, houdt me bezig. De 'gewone' rationale, cognitieve communicatie schiet bij dementerende mensen tekort. Het kader van leren en onthouden is immers weggefallen. Eigen *autonomie* lijkt niet meer aan de orde, dementerende mensen worden steeds afhankelijker. Je zou vanuit de TA kunnen zeggen dat de ego-positie van de Volwassene steeds meer verdwijnt. Heel pijnlijk, ook voor partner, kinderen en vrienden, omdat zij niet meer herkend, gekend worden als partner, kind, vriend.

*'Mam is nog mam, ook al zegt ze tante tegen mij.
Ik ben mam kwijt en ook weer niet.'*

Vanuit het Systemisch Werken lijken systemen steeds minder aanwezig. Het besef van ordening, van plek, het besef van relaties, van tijd: ze verdwijnen. Mensen zakken door de ordening van het leven heen. Er is een andere tijdruimte-lijkheid. Als eigen *autonomie* en eigen plek steeds onduidelijker worden, hoe is dan de eigen identiteit in het geding? En hoe maken we waarden als *integratie*, *heelheid*, *zingeving* tot werkbare kaders?

Zintuigen en het slimme onbewuste

Ons geheugen brengen we meestal onder bij de bewuste geest van ons mens-zijn. Ap Dijksterhuis stelt dat het bewustzijn slechts het topje van de ijsberg van ons mens-zijn is en dat het slimme onbewuste ons uiteindelijk drijft in wie we zijn en in wat we doen. In het onbewuste vermoeden we – ook! - onze kern, onze ziel. Onze zintuigen zijn dan



de toegangspoorten tot de kern. Bij mensen die dementeren staan de voelsprietten veel meer aan, ze zijn gevoelig voor prikkels van buiten. Willen we goede zorg blijven bieden, dan bieden we zorg die 'zinnenstrelend' is voor de zintuigen. Zo is er bij het begin van de dag veel tijd om rustig wakker te worden. Schemertijd. De verpleegkundige zorgt voor zachte muziek van vroeger of reikt een knuffelbeest aan. In de verzorging volgen we de beweging van de bewoner, die verbaal of non-verbaal aangeeft wat haar of hem goed doet. In oogcontact, met zachte handen, door de toon van woorden, door humor, ontspanning en holding.

Zintuigen en tweede taal: waar we de ander óók ont-moet-en

Ik sluit aan bij de zorg die mijn collega's bieden. Met name in het vieren van het leven is er expliciete ruimte voor het onbewuste, ruimte voor 'tweede taal'. Onder tweede taal verstaan we muziek, kunst, (oer-)verhalen, religie, rituelen, beelden, poëzie. Het is de taal van de ziel, die raakt op diepere lagen. Zoals bijvoorbeeld bij een paasviering. Ergens trilt het verhaal mee. Oerverhaal van Nieuw Leven. Liefde die verbindt. De zintuigen van ieder van ons nemen waar. Een rieten mand vol lentegeuren, bloemenkleuren. Paaskaars die brandt. Het zingen van een lied. Het bidden van een oud gebed. Elkaar zegenen. Water. Stilte. Interactie. Harpmuziek door jonge mensen gespeeld. Het proeven van paasbrood. Het ritueel roept in het ervaren de ziel wakker. 'Doen wat ondenkbaar is' zingt Huub Oosterhuis. Er zijn kleine momenten van herkenning, sporen van verbonden zijn.

Sporen van *identiteit*, *heelheid*, *integratie* en *zinvolheid*? Of zijn dat te grote woorden bij fragiele flarden? Ik ervaar dat dit de waarden zijn die vanaf onze oor-/oersprong in ons mens-zijn opgeslagen liggen. Waarden die hun bedding vinden in z(Z)ielsverbondenheid. In het verhaal van de ander komt telkens deze unieke mens/ziel onmiskenbaar aan het licht. ◀◀



Francien Bruggink

Ze was goed in haar vak, niemand kon haar evenaren. Ze hoefde de ander maar te zien en dan wist ze feilloos wat ze moest doen. De grootte van de spot, de scherpte van het licht, de combinatie van kleuren. Ze zorgde dat er een perfecte balans was van tinten en vlakken, regelde het zo dat de ander volledig tot zijn recht kwam. Ogen gingen spreken, haren gingen glanzen, een wat bleke teint werd warmer. Ze was in staat een tengere figuur krachtiger te doen uitkomen, een stevige figuur wat zachter, kwetsbaarder. Bewegingen volgde ze vloeiend. Ze zorgde dat de schaduwen een mooi contrast vormden met het dansende lichaam in het licht. Ze voelde zich één met de danser, wist precies wat deze probeerde uit te drukken en versterkte dat met alle middelen die ze tot haar beschikking had. Ze kende iedereen, wist naam, rol, het moment van opkomen. Kende de kracht en kwaliteit, maar ook de zwakke momenten. Omdat ze zo vakbekwaam was, viel haar werk niet op en zo hoorde dat ook. De dansers moesten zich concentreren op de muziek en de choreografie. Ze moesten kunnen opgaan in het ritme en de beweging, inspelen op elkaar, de balans vinden tussen chaos en harmonie. Niemand kende haar.

Op één na. Hij was dominant aanwezig. Hij was op zichzelf gericht en zelfbewust. Hij wilde volledig tot zijn recht komen en was nooit tevreden. Hij mopperde op haar dat het licht te fel was en in zijn ogen scheen. Dat ze hem te snel volgde of te traag. Dat de kleuren die ze koos niet bij zijn teint pasten, dat hij wegviel in de schaduw. Hij schreeuwde en tierde, schudde zijn vuist naar haar en riep dat ze haar vak niet beheerste. Ze deed ontzettend haar best te voldoen aan zijn eisen, rekening te houden met zijn wensen. Probeerde dingen uit, kocht nieuwe materialen. Maar vaak verstoorde dat wat hij wilde de balans in het geheel. Anderen vielen in het niet, kleuren klopten niet, schaduwen vielen weg. Chaos dreigde te overheersen, harmonie was ver te zoeken. Ze begon aan zichzelf te twijfelen. Als hij er was werd ze onzeker en angstig. Als hij er was werd ze zenuwachtig voor repetities en voorstellingen. Ze dook weg in de beschermende veiligheid van het donker, hield zich stil en deed haar werk.

Op een avond na de voorstelling wachtte ze tot iedereen weg was. Ze liet de lichten staan zoals ze stonden en ging naar beneden. Aarzelend liep ze het podium op. Ze wilde het weten, ze wilde weten of het licht te fel was, of het in haar ogen zou schijnen, of ze weg zou vallen in de schaduw. Ze wilde weten of hij gelijk had. Ze deed een stap in de cirkel en bevond zich in het licht. Ze voelde zich vreemd aanwezig, alsof ze iemand anders was. Toen ze opkeek zag ze de spiegel in de coulissen. Ze zag zichzelf in het licht met glanzende haren en schitterende ogen. Als ze bewoog, bewoog haar schaduw met haar mee in een perfecte harmonie van donker en licht. Ze besepte hoe uitstekend de balans was, hoe vakbekwaam de persoon die dit had bewerkstelligd. En ze besepte toen dat zij dat was, die persoon daar in het licht.

Toen ze hem de volgende dag in het schijnsel zag staan met zijn minachtende blik en zijn vuist naar haar opgeheven, voelde ze iets vreemds in zich opborrelen. Het overspoelde haar als een gloeiende massa, deed haar sidderen en beven. Trillend van woede brulde ze: 'Nee!!' en deed het licht uit. Haar stem galmde na in de donkere ruimte. ◀◀

EEN HULDE AAN ONZE ZINTUIGEN: MASTERCLASS ‘DE BEWEGINGEN VAN DE ZIEL EN DE TOEGEWIJDE REIS’

Gé Ophelders

Inleiding

Het is een kunst om een training zo vorm te geven dat hij tot blijvende gedragsverandering leidt. Hooguit doe je er wat kennis op en prikkelen ze je om op de aangeraakte vaardigheden verder te gaan. Zo niet bij de masterclasses ‘De bewegingen van de ziel’. De serie die ik inmiddels voor de tweede keer volg, prikkelt niet alleen al mijn zintuigen. Ze maakt zowel mijn ratio als emotie wakker, waardoor de impact op mijn mens-zijn en -worden zoveel groter is. Het voelt alsof ik in een warm bad ben terechtgekomen, dat me verkwikt en opgeladen weer teruggeeft aan de werkelijkheid van alledag. Een impressie van zo’n dag met op sommige plaatsen een wetenschappelijke onderbouwing van deze zintuiglijke benadering van de deelnemer.

Altijd als ik iets moois beleef, ben ik verbonden met de ziel.

Jean Shinoda Bolen

Welk appel wordt er op de zintuigen gedaan?

Laat ik eerst zeggen dat alle zintuigen aan bod komen en ook in het diepste van je brein gebeurt er van alles. Ja, wat gebeurt er eigenlijk niet in je brein? Hoe worden de zintuigen getriggerd en gepleased? Een opsomming.

Het gevoel

Het grootste zintuig dat we hebben is de huid. We voelen de regen in ons gezicht en de kou als we niet te warm gekleed zijn over ons hele lichaam. Via onze huid kunnen we ook van top tot teen plezier beleven. Onze sensoren in de huid staan in verbinding met de somatosensorische cortex in de hersenen, die weer prikkels stuurt naar dieper gelegen pleziercentra van het brein. Voordat je bij Phoenix eindelijk een stoel gevonden hebt, ben je al meermalen gehugd en ben je welkom geheten. Aanraken is het motto en deze vorm van voelen heeft een scala aan positieve effecten op een mens. We krijgen er een rustiger hartslag door, onze bloeddruk gaat omlaag en in onze hersenen komen serotonine en endorfine vrij, stoffen die ervoor zorgen dat we ons ontspannen. Mijn secretaresses hebben een papertje op hun deur geplakt met onderzoekgegevens die vermelden dat aanraken zelfs hun efficiency en productie met minimaal 7% verhoogt. Geregeld heb ik hun schouders gemasseerd, waarbij ik, moet ik bekennen, nooit op een grotere efficiëntie heb gelet. Hun warme woorden van dank waren voor mij voldoende. Aanraken begint al zeer vroeg in het leven. Tijdens de borstvoeding maken moeder en kind oxytocine aan, het zogenaamde ‘knuffelhormoon’, dat je niet alleen een gelukkig gevoel geeft, maar ook de basis legt voor de noodzakelijke hechting. Huggen is vaak een voorbode om de ander echt te ontmoeten en dat brengt me op Buber en Levinas. Bij een begeleidingstraject vertrekt Buber vanuit de vooronderstelling dat een ander willen veranderen c.q.

willen beïnvloeden niet kan wanneer je zelf niet bereid bent om veranderd en beïnvloed te raken door degene die tegenover jou zit. Veranderen is altijd een tweezijdig gebeuren. Leerprocessen worden zo uit het gesloten, private, mentale domein gehaald en in de context van de relatie gebracht.

Alle werkelijke leven Is ontmoeting

Buber, ‘Ik en jij’

Het gehoor

Muziek

Ons brein hunkert naar geluiden. Daarom horen we ondanks dat we gespannen naar tv zitten te kijken toch een ongewoon geluid op de achtergrond. Veel geluiden hebben een positieve invloed op ons en zeker de meeste soorten muziek kunnen ons in een ontspannen staat brengen. Zo blijkt de 60 tot 64 tellen per minuut, die barokmuziek kenmerkt, een rustgevende invloed op ons te hebben. Het is hetzelfde ritme als onze hartslag en die van onze moeder toen we als foet dreven in de baarmoeder. Barokmuziek brengt ons in het alfabied dat leidt tot een relaxmoment én alertheid, waardoor we optimaal in staat zijn informatie op te nemen (Brandhof 2007). Nu speelt Ingrid Gans tijdens de bijeenkomsten niet direct barokke muziek, maar haar op muziek gezette gedichten of vertaalde liedjes kenschetsen zich door rustgevendheid, aantrekkelijkheid en zorgen voor het openstellen van je hart, waarschijnlijk omdat veel muziek je beloningscentrum in de hersenen stimuleert. Koelsch & Siebel (2006) geven een overzicht van de recente resultaten uit het muziekonderzoek. Muziek raakt je emotioneel, beïnvloedt op een positieve manier het autonome zenuwstelsel, het hormonale en immuunsysteem en activeert de (pre)motorische voorstelling. Door te luisteren kun je je zelf in het zonnetje zetten.

*Ontgin waar niemand vruchtbaarheid vermoedt
Elke woestijn heeft zijn wel
Geloof onafgebroken:
Hier moet water zijn*

H. Marsman

Tijdens de bijeenkomsten zingen we zelf ook, bijvoorbeeld mantra’s en die blijken op hun beurt weer endorfines in ons brein los te maken waardoor we ons meer relaxed gaan voelen. Voor degenen die de masterclass niet bezoeken, volgens onderzoekers haalt muziek het niet bij natuurgeluiden – die opgeslagen liggen in ons DNA. Laat je met gesloten ogen zakken op een rustige plek in een bos en

verpoos daar voor een tijd, je concentrerend op de geluiden om je heen van de wind, het water, beekjes en de dieren. Gratis plezier! Mocht het zo stil zijn dat je niks hoort, ook dan varen je fysieke en geestelijke gezondheid er, verwijlend in de natuur, wel bij. Volgens Walsh (2011) vergroot die aanwezigheid ‘greater cognitive, attentional, spiritual and subjective well-being’.

Taal

In de wereld zijn er voortdurend geluiden om ons heen en een bijzondere vorm daarvan zijn taaluitingen. Boze of liefdevolle uitingen, taal doet iets met je, raakt je. Droste (2002) zegt: ‘Wie de taal van de mens niet spreekt is gedoemd in het platte vlak van de leeuw, de mier, de albatros te leven.’ En even verderop laat hij in één zin weten hoe de taal de menselijke geest heeft verlost uit de duistere hoek van de natuur: ‘Sprekend heeft hij (= de mens, GO) het huis van de beschaving opgetrokken.’

De reuk en de smaak

Hoewel de reuk, vergeleken met de andere zintuigen, de sterkste beelden en herinneringen kan oproepen, wordt bij de masterclass eigenlijk alleen door de welriekende geuren van de maaltijden een appel gedaan op dit zintuig. Geuren kunnen je gedrag echter onbewust beïnvloeden. Proefpersonen die werden blootgesteld aan citroengeur waren, eerder dan de groep die een neutrale geur te ruiken had gekregen, van plan om hun huis op te ruimen en schoon te maken. Citroengeur blijken we te associëren met schoon en maakt ons actief.

Het zien

De meeste mensen zijn visueel ingesteld, terwijl in het onderwijs vooral verteld wordt en de docent niet in alle gevallen adequaat voorbeeldgedrag kan laten zien. Want hoe toon je je als een goed wiskundige? In de masterclasses komt het ‘zien’ aan zijn trekken door, binnen het thema,

een aantal schilderijen te bespreken en Wibe laat met name tijdens de nabespreking van de uitgevoerde opdrachten zien hoe een goede begeleider zich kan gedragen. Hij versterkt dit gedrag nog door ons op een introspectieve en reflectieve manier deelgenoot te maken van wat er met hem als begeleider gebeurt vanaf de start van de sessie tot en met het einde ervan.

Kunst bekijken doet veel met je. Wietske Jansen Schoonhoven bespreekt binnen de gekozen thema’s een aantal schilderijen op een manier die je pakt. Binnen het thema schaamte kwam Adam en Eva verdreven uit het paradijs van Massaccio aan bod en binnen het onderwerp levensreis Zonsondergang van Caspar David Friedrich. Voordat ze gaat vertellen, vraagt Wietske ons om naar het schilderij te kijken: ‘Wat zie je, wat doet het en let daarbij zowel op inhoud als vorm?’ Meestal gaat bij het schouwen van een schilderij de aandacht uit naar de inhoud en betekenis van het kunstwerk. In bijvoorbeeld Korenveld met kraaien van Van Gogh staan de kraaien dan voor het doodsvlengelen van de kunstenaar. Jammer dat bij deze in steek de artistieke vorm onderbelicht blijft, terwijl kleuren, ‘klanken’, vormen en bewegingen hun eigen waarde en bijdrage aan het esthetische genot hebben. In haar bespreking neemt Wietske beide punten en meestal ook de levensgeschiedenis van de kunstenaar en onze ervaringen mee.

*Kunst beeldt de werkelijkheid niet af,
maar maakt de werkelijkheid zichtbaar.*

Paul Klee

Wat is het effect op de hele mens?

Conclusies en verder

De masterclasses zijn opgezet om de hele mens te raken, elke vezel, beter: elk zintuig wordt beroerd, gestimuleerd ►►

Van Gogh: Korenveld met kraaien



en in het lichaam en brein komen de prikkels samen en zakt alles in je eigen ervaringen. Al die nieuwe ervaringen vormen je, veranderen de persoon die je was toen je binnenkwam. De zintuigen beïnvloeden elkaar en gaan samenwerken. Daardoor wordt onze waarneming robuuster.

In de masterclass komt het appel op de verschillende zintuigen op een natuurlijke manier samen. We begrijpen daardoor beter wat de trainers met ons voor hebben. Medina (2008) bevestigt dat de hersenen beter opslaan wat tegelijkertijd door meerdere zintuigen wordt ontvangen. Het nieuw geleerde of het oude bevestigde en versterkte is daarna beter op te roepen. Hoe meer zintuigen worden gebruikt, hoe sterker het effect.

De (positieve) taal, de muziek, het bewegen, de kunst, alles doet niet alleen een appel op de ratio, maar bovenal op de emotie. Ervaringen met een emotionele lading onthoudt de mens beter. Dat weet iedereen uit eigen ervaring. Dan komt de neurotransmitter dopamine vrij, die als positieve eigenschappen heeft: opgewekt humeur, plezier, begeerte, passie, verlangen, nieuwsgierigheid en ook onbezonnenheid (Daalmans 2011). Wij gaan met een tevreden gevoel en een blij gemoed naar huis.

De laatste woorden leen ik van Wibe wanneer hij de film *The Story of the Weeping Camel* bespreekt (2005):

Iets in ons mensen is niet modelleerbaar, iets in ons heeft geen vorm maar is wel wezenlijk, essentieel. Het laat zich niet 'pakken' in woorden, het laat zich niet neerzetten op een tijdsas, het laat zich niet analyseren met de logica, het laat zich niet vangen in algoritmes, het laat zich niet plaatsen in de neurologische niveaus omdat het zich aan andere wetten en ordeningen houdt. Na jaren werken, ervaren en vaststellen wat werkt en wat heelt, gaat het hier naar mijn indruk, inzicht en ervaring om de beweging van de ziel; een onmodelleerbaar maar essentieel begrip.

Wat kan ik hier nog aan toe voegen?

Wie geïnteresseerd is in de uitgebreide versie van dit artikel en de literatuurlijst die erbij hoort, kan contact opnemen met: gopholders@hotmail.com ◀◀

EEN FRIS RITUEEL

Mieke Degenaar

Op deze vroege morgen loop ik buiten met de honden. Het is mistig, het zicht en de contouren met waas verzacht. Ik hoor de rinkel van de hondenpenningen. Een vliegtuig komt naderbij en het geluid sterft langzaam weg. Een merel fluit en een andere antwoordt. Ik merk de glimlach om mijn mond. Luister naar de stilte tussen de geluiden, en ervaar de stilte in mezelf. Ik voel mijn voeten op de grond, een kiezelkje blijft kleven in mijn zool. Ervaar het geknisper van het verteerde blad waar mijn voetstap komt. Stap voor stap mijn pad gaan. Wakker, opmerkzaam. Alles verwelkomen wat op mijn weg komt. Open staan voor alles, zonder onderscheid. De aantrekkelijke zaken en dat wat ik onaangenaam vind, mijn oordeel over mooi en lelijk, goed en fout. En hoe meer ik mijn lichaam, alle zintuigen en adem als anker ervaar, hoe ruimer het wordt, het oordeel verdwijnt naar de achtergrond en de heelheid treedt op de voorgrond. Daarna merk ik de onrust in mijn nek, als één hond achterblijft en ik haar niet meer zie. De controle, een oude bekende, daar is hij weer. Mijn wijsvinger spant en ontspant als ik de controle begroet en lach. Beelden komen op van een vorige keer toen de hond achter de hazen aanging. Gedachten als: daar heb ik nu geen tijd voor. Ik hoor mijn roep, gedempt door de mist. Voel irritatie opkomen en de adem stekt in mijn borst als de hond niet direct komt. Adem daarna weer met mijn buik, ontspan en verzacht. Verandering, van moment tot moment. Voel af en toe een mistdruppel uit de bomen vallen op mijn hoofd. Koud en kippenvol. Ruik de eikenbladeren en vind de geur aangenaam en grondig gekruid. Al lopend denk ik aan dit stukje dat ik straks schrijven wil, gedachten over de toekomst en merk dat ik een kader kies. Het Phoenix gedachtengoed waardoor alles wat ik waarneem een bepaalde kleur krijgt, een



specifieke taal. Herinneringen en associaties komen op. Gedachten over het verleden: gedachten over trainingen, werkstukken, boeken. Het thema 'welkom' komt op. Mijn persoonlijke taak: mezelf verwelkomen, iedere dag opnieuw: waar ik aandacht aan heb te schenken, want vanzelf gaat het niet. Adem door mijn borst en open mijn hart, voel het kloppen en verruimen. En door dit terugkerende ochtendritueel stel ik me open voor het hier & nu, bevorder ik het zijn in plaats van het doen, en bereid ik me voor op deze dag. Op de mensen die ik ga ontmoeten. Stevig verbonden met de aarde, met het grote kader om mij heen, me gedragen weten. Zo stel ik me in staat te rusten en open te staan voor alles wat zich vandaag aandient. Daadwerkelijk in contact zijn met mezelf en de wereld om mij heen. Zo kan ik anderen dienen en de schaal zijn, waaruit ik tegelijkertijd kan drinken. En nu ik typ hoor ik de honden bewegen, waardoor ik herinnerd word aan wat ik op dit moment te doen heb: ze te eten geven.

Mieke Degenaar is systemisch begeleider van mensen en organisaties, trainer mindfulness, www.aspect.nu en Hooibergier www.steenuiltjeophemert.nl ◀◀



OP STAP MET DE ZINTUIGEN

Marian Lubbers

Als wandelcoach gebruik ik onderstaande oefening als ik met een cliënt op stap ga. De oefening brengt jezelf en je cliënt op een andere laag. Het wordt stil en wat er wezenlijk toe doet komt naar boven. De zintuigen helpen om de verbinding te leggen tussen buiten en binnen, heel letterlijk. En het geeft verbinding met jezelf en je omgeving. Het ontspant en is heerlijk om te doen, een aanrader!

Neem 30 minuten de tijd (per stap wandel je 5 minuten) en loop in stilte tijdens de wandeling.

- Stap 1: Wat zie je? Kijk eens om je heen waar je oog opvalt
Stap 2: welke geluiden hoor je? Sta eens stil en luister.
Stap 3: Wat ruik je? Wrijf het voorwerp met je vingers zodat het meer geurt
Stap 4: Wat proef je? Kauw eens op een blaadje of grasspriet.
Stap 5: Wat voel je buiten? De wind, de zon ... En hoe voel je je van binnen?
Stap 6: Samen delen wat je is opgevallen. Wat zegt dit over jou?

Je loopt in je eigen tempo, stop gerust als je langer ergens van wilt genieten.

Variaties:

- Heb je minder tijd, dan kun je stap 3 en 4 samenvoegen of de tijd inkorten per stap.
- Laat je cliënt de eerste 5 minuten een voorwerp verzamelen wat in de hand past. Vraag eens wat dit voorwerp je cliënt zegt, dat geeft vaak een mooi verhaal.
- Als het moeilijk is om lang stil te zijn deel dan per stap wat je opvalt.

Mijn cliënten vergeten deze oefening nooit en gaan er daarna mee door. Zo verrassend hoe anders je de natuur op deze manier beleeft. Veel plezier!

Marian Lubbers is wandelcoach bij Eigenspoor

www.eigenspoor.nl



*There's a crack
in everything*

'The greatest treasures are those invisible to the eye but found by the heart'

Carolien Oosterhoff

Wanneer je zintuigelijk bent ingesteld en je bezig bent met het 'ongegeneerd in de wereld zetten van wat er in je hart leeft', dan helpt de vraag; hoe klinkt het pad van mijn hart, hoe voelt het en hoe ziet het er uit? Ik wilde in deze queeste aan alles wat zich aandienende recht doen, behalve aan 'hoe het hoort'.

Het is vrijdag de 13^e februari 2009. Ik schrijf me in bij de Kamer van Koophandel met mijn onderneming MindPepper. Vanuit mijn baan als gedragstrainer begin ik op deze datum officieel als Zelfstandig Professional. In mijn ondernemerschap ga ik verder met mijn vak: het trainen van organisaties en mensen bewegen van inzicht naar actie. Zeven maanden later begin ik aan de 3-jarige. Als je aan

vers ondernemerschap een Phoenixopleiding toevoegt en daar ook nog een 'bruistabletje Carolien' in laat vallen dan heb je een recept voor een smakelijk en pittige cocktail. Kan dat wel goed gaan?

Het eerste jaar van Phoenix zit er op en maakt diepe indruk. Ik ben gebaat bij een stabiele levenssituatie en wil niet al te veel veranderen. MindPepper loopt inmiddels goed en ik mag zoals dat heet 'niet klagen'; tevreden klanten en een onderneming die groeit. Toch, het hart kent haar eigen timing en er dienen zich stomweg verlangens aan, of ik nu vind dat het tijd is of niet. En zoals een goede experimentele brouwer betaamt, word ik af en toe duizelig en loop ik wel eens zwabberend op mijn benen. Steeds meer in contact



komend met mijn bron begin ik toch voorzichtig maar eens te luisteren naar wat ze mij inluistert: ik schrijf een paar liedjes, pak het schilderen weer op, doe een opleiding tot stembevrijding en ik krijg de smaak van filmen weer te pakken.

Met mijn glas in de hand is daar het einde van jaar twee. Op het randje van gelukzaligheid merk ik dat ik ineens wel veel drink van al dat lekkers en dat mijn nieuwe uitingen niet alleen met mij, maar ook met anderen wat doet. Ben ik ondertussen tipsy geworden en eigenlijk niet 'veel te onbeschaamd' de schijnwerpers op mijzelf aan het zetten? Mag dat wel? Oei! Maar vooral: foei! En zo komt samen met mijn hervonden creativiteit de warme en stinkende deken van loyaliteit aan mijn systeem van herkomst in een spreekwoordelijk braaksel mee naar boven. *'Kind, doe nou toch bescheiden, anders worden mensen bang van je.'* Een van de gevleugelde uitspraken uit het systeem van mijn moeder. Precies op dit moment raken de 'terug in je hok' reacties van anderen mij natuurlijk en zit, voordat ik er erg in heb, de symbioot in mij weer aan het stuur. Dat krijg je er nou van; wie te gulzig drinkt wordt dronken en wie dronken is wordt egoïstisch, spreek ik mijzelf streng toe. Want hoe meer ik in mijn licht ga staan hoe (onbewust) confronterender ik word voor mijn omgeving. Jaloezie en zelfs afgunst komen op mijn pad en alle belemmerende



overtuigingen die ik zelf eerder had, krijg ik nu terug in de vorm van commentaar. 'Ben je jezelf weer lekker aan het promoten?', vraagt een vriend op Facebook. 'Wat doe jij veel, volgens mij ben je hyper', zegt een groepslid. En met 'moet je dat nou aan de hele wereld vertellen?', doet een familielid haar duit in het (spuug-)zakje. Ik ben misselijk en voel me katerig. Bah. Het is tijd voor een glaasje water en een ontzuichteringskuur. Ik reis af naar Thailand en doe (zoals elk jaar daar) een detoxvakantie. Dat zal me leren!

Maar wie schetst mijn verbazing; het is juist in deze periode dat ik voel dat ik moet doorgaan met wat ik aan het doen ben. De ontzuichter werkt, want ik ga zien dat er vooral



mensen zijn die me aanmoedigen. Mijn doelstellingen voor het derde jaar rollen moeiteloos een voor een mijn pen uit. En het recept voor de cocktail noteer ik op mijn muur (echt waar).

Het afgelopen half jaar lanceerde ik drie nieuwe ondernemingen. Want als je geen concessies meer doet en trouw blijft aan de roep van je hart, dan ben je altijd tevreden. Zelfs als je je wat wiebelig voelt, je beticht wordt van openbare dronkenschap of katers opgedrongen krijgt: zolang het jouw recept is, jij vrijwillig drinkt en geniet van elke slok. Proost!...

Met www.levensdocumentaire.nl gebruik ik mijn liefde voor biografieën en zet dat om in een persoonlijke levensfilm. Met www.heartpepper.nl heb ik mijn eigen online speelplaats gemaakt waar ik al mijn braindumps plaats en werk ik mee aan initiatieven die sociale overwaarde stimuleren.

Met www.detoxreis.nl begeleid ik mensen in de zomers naar de 'ontzuichteringskuur' ◀◀



*De geur van Rusland en hoe ik mezelf
meeneem naar mijn werk.*

Stefan Woudenberg

De geur van kerosine, verbrand rubber, zware sigaretten en alcohol en de smaak van dille, knoflook, mierikswortel en rode biet brengen mij altijd weer even terug naar Rusland. Ik houd van de Russische taal, Russische liederen, het Hermitagemuseum in St-Petersburg, dat standvastig in een bocht van de rivier de Neva ligt en de overweldigende Dnjepr, zo enorm breed met glooiende oevers, die in Kiev het domein zijn van het wereldberoemde Holenklooster.

Ik heb in 1984 in Moskou gestudeerd, begin jaren negentig heb ik er gewoond en gewerkt en weer later kwam ik vaak voor mijn werk in allerlei uithoeken van de voormalige Sovjetunie. Ik was management consultant bij Coopers & Lybrand (nu PwC) en adviseerde staatsbedrijven en overheden bij de transitie van een geleide economie naar de vrije markt. De eerste opdracht die ik uitvoerde in Rusland was in 1990, bij Elektropribor, een kleine fabriek voor koffiemolens en koffiezetmachines. Elektropribor lag naast een gevangenis en veel gedetineerden werkten in deze fabriek – er stonden hoge muren om de fabriek. Veel handwerk, bijvoorbeeld het spinnen van de spoelen voor de elektromotoren, maar ook de administratie: enorme vellen papier, waar eerst met potlood en later met pen de productie werd ingeschreven. We bedachten manieren om de productie meer te stroomlijnen, om de administratie te automatiseren. Zo gefocust als Elektropribor was op de productie, zo weinig oog hadden ze voor de behoeften van de klant. We werden voor gek uitgemaakt toen we voorstelden een consumentenpanel in te stellen. Toch was dit wel de interventie die later door de directie als meest waardevol werd bestempeld.

Bijna een kwart eeuw later bedenk ik dat ik nu wellicht op dezelfde suggestie zou zijn gekomen. Als ik een organisatie binnen kom, vraag ik naar de focus, bekijk ik de voorkant en vraag ik me af wat op de achtergrond blijft. Het vervolg geef ik een kleine 25 jaar later wel een andere invulling. Ik stel managers nu de vraag: hoe neem je jezelf mee naar je werk? Immers mensen werken ergens waar persoonlijk script of groepsgeweten en organisatiescript een zekere overlap hebben. Hoe ziet die overlap er voor hen uit? Welk inzicht levert dat op? Wat kun je dan anders doen? Cliënten (in begeleiding) en organisaties geven altijd een opdracht

waarvan de uitsluiting deel uit maakt. Je toegevoegde waarde, als (bege-)leider, als teamlid of als adviseur is om de organisatie, de opdrachtgever uit de uitsluiting te halen.

Zo werkte ik het afgelopen jaar bijvoorbeeld met een managementteam, dat het met mij graag wilde hebben over het overbruggen van de afstand tussen directie en de werkvloer om het, zo bleek later, vooral niet over de afstand (onenigheid) binnen het MT te hebben. Ze realiseerden zich later dat het vermijden van conflicten deel was van hun organisatiescript en deel van ieders groepsgeweten, ieder MT-lid met zijn eigen verhaal. De voorzitter nam zich voor de leiding in handen te houden, ook als het spannend zou worden. De financiële man zou meer benoemen wat er mis leek te gaan. De productieleider wilde leren meer te delegeren. Nu schieten ze meestal in de lach als ze inzien hoe hardnekkig hun racketgevoelens zijn. Hoe de voorzitter geneigd is te zeggen: 'Ik weet het niet', om dan zijn handen in de lucht te gooien. Hoe de financiële man weer denkt dat niemand geïnteresseerd is. En hoe de productieleider toch nog vaak denkt dat hij er alleen voor staat. Steeds bewuster worden ze zich van hun eigen patronen en van hun interactie met de organisatie. Zo nemen zij zichzelf steeds meer mee naar hun werk.

Als ik mezelf mee neem naar mijn werk, neem ik een stuk Rusland mee. Een oom van mij sneuvelde in de Tweede Wereldoorlog aan het Oostfront. Deze gebeurtenis verdween in onze familiegeschiedenis naar de achterkant – er werd nauwelijks over gesproken. Ik leerde goed verhullen, vooral mijn negatieve gevoelens. Zo heb ik ook een goed oog ontwikkeld voor wat anderen, wat organisaties verhullen. De combinatie van TA en Systemisch Werken – werken met script en plek – en de nodige jaren deel uitmaken van Phoenix opleidingsgroepen geven mij de handvatten en toegang tot de kracht om te benoemen waar het over moet gaan, om dat wat licht verdient uit de schaduw te voorschijn te laten komen. En ik voel me goed thuis bij Phoenix, met een groepsgeweten dat gericht is op het welkom heten, op het insluiten van de schaduw.

Stefan Woudenberg start in februari 2013 met een nieuwe workshop: *Leergang verbindend leiderschap*. Voor meer informatie zie onze brochure of www.phoenixopleidingen.nl ◀◀

Niet een gehaaste pas zoals je die gewend bent te nemen, maar een bewuste stap

'Een reis van duizend mijlen...'

Anne van de Vijver

Het is een oud Chinees gezegde: 'Een reis van duizend mijlen begint met de eerste stap.' Je reis voert je langs onbekende plekken, glooiende landschappen, door een donker bos, over een smalle bergpas. Samen met Manon en William zijn tien geweldige, jonge mensen in oktober en november een kleine zijweg ingeslagen. Om in een 'veilige berghut' samen te komen, uit nieuwsgierigheid, om eens stil te staan bij het pad dat voor ons ligt.

Wat is je werkelijke verlangen? Welke besluiten heb je genomen en wat fluistert je superego je dagelijks voor boodschappen in? Het zijn wezenlijke vragen, die aan de mensen om je heen vaak zo moeilijk uit te leggen zijn. Het is een de grote kracht van de jongerengroep: je kunt er praten over, en met, het diepste van jezelf en van anderen.

Samen leer je, en er is slechts één ding voor nodig: de moed om een stap te zetten. Niet een gehaaste pas zoals je die gewend bent te nemen, maar een bewuste stap – de volgende, de eerste. Het is bijzonder om mee te maken hoe je met een groep zo gemakkelijk een veilige omgeving kunt creëren, waar steun en waarde voor elkaar zo onvoorwaardelijk aanwezig zijn. Een omgeving waar jonge mensen hun systeem opstellen om zo te ontdekken hoe zij zijn ingebed in hun wereld. Waar je je talent ontdekt en ontdekt dat je alleen talent bij de ander kan zien wat je zelf bezit. Waar oude pijn wordt uitgeuild maar waar ook plaats is voor humor en een kinderdisco.

Soms zie je beter met je ogen dicht. Voelen was dan ook een belangrijk thema tijdens de reis. We leerden contact maken met onszelf, maar ook met de ander, want een reis maak je nooit helemaal alleen. Op je pad kom je altijd mensen tegen, en we leerden onszelf en die ander vertrouwen. We leerden ons lijf te voelen en we leerden het belang van zuchten. Wat je leert tijdens de jongerengroep is wat je eigenlijk al wist, maar nog moest leren zien.

Als je wil, kun je de hele wereld over reizen. Als je dit doet in contact met jezelf, met je ware verlangen, wordt je reis zo veel mooier! En het thuiskomen ook. ◀◀

De opbrengst van de jongerengroep

Frederique

Aanvankelijk dacht ik dat 'therapie' in groepsverband niets voor mij was. Daar ben ik op terug gekomen. Ik denk juist dat het goed is geweest voor mij.

Als ik één-op-één met iemand praat, bagatelliseer ik alles heel vaak en snel. Ik doe net alsof ik er allemaal niet zo'n last van heb en eigenlijk is er niets aan de hand met mij. Daarmee houd ik natuurlijk alleen maar mezelf voor de gek, dat weet ik ook wel. Maar het is een manier om er niet over te hoeven praten. Daar ben ik wel achter gekomen.

De eerste dag vond ik erg moeilijk. Ik vond het best eng en wist ook niet zo goed wat ik moest verwachten. In een onbekende groep voel ik me vaak niet veilig. Ik kende de mensen niet, en wist dus niet wat ik van ze moest verwachten. In het begin wilde ik me nog gesloten opstellen, maar doordat de groep zo serieus en open was, hielp dat om mezelf ook open te stellen naar de anderen toe. Het eerste kennismakingsrondje vond ik al lastig. Ik moest vertellen wie ik was en waarom ik daar was. Ik was pas aan het einde van het rondje aan de beurt, en steeds als de beurt naar een volgende ging, werd ik zenuwachtiger. Toen de beurt bijna bij mij was, vond ik dat niet fijn. Ik huilde al bijna voordat ik iets had gezegd. De eerste dag had ik sowieso mijn emoties amper onder controle. Ik vond het lastig om onbekende mensen te vertrouwen en mezelf open naar hen op te stellen.

De tweede dag ging het al beter. Ik had mijn emoties beter onder controle, huilde niet meer steeds, en kon me opener opstellen in de groep. Ik heb ervaren hoe het is om zoveel steun te krijgen van een groep mensen die je eigenlijk amper kent. Het heeft me verbaasd dat ik al de tweede dag zo gemakkelijk kon praten. Ik had al een soort vertrouwen gekregen in de mensen en daardoor was het gemakkelijker om te vertellen en om iets meer van mezelf te laten zien.

De terugkomdag was een dag die ik niet snel zal vergeten. Het was goed om iedereen weer te zien. Het leek alsof je elkaar al heel lang kende, terwijl ik ze natuurlijk pas twee dagen meegemaakt had. Je deelt zo veel met elkaar dat mensen uit de groep me nu zelfs beter kennen dan een aantal vrienden die ik al heel lang ken. Die dag begon met een rondje namen herhalen en vertellen wat je verlangen was. Mijn verlangen was, en is nog steeds, mijn zelfvertrouwen terugvinden. Ik had de opdracht van de brief gemaakt.

Ik heb een brief naar mezelf geschreven waarin ik mijn besluit, dat ik lang geleden genomen heb, beschrijf. Ik beschrijf daarin ook welke oneigenlijke last/schuld ik loslaat en tot slot heb ik mijn dankbaarheid beschreven. De brief voorlezen aan iemand anders vond ik een lastige opgave. Uiteindelijk heb ik een klein stukje voorgelezen. Ik vond het mooi hoe het meisje waaraan ik dat stukje voorlas reageerde. Ook weer een bevestiging voor mij dat je ook 'onbekenden' kunt vertrouwen.

Er is die dag ook een opstelling gemaakt van mijn verhaal. Voordat ik eraan begon was ik een beetje sceptisch, ik wist niet goed wat ik moest verwachten. Maar het heeft diepe indruk gemaakt. Ik heb iemand uit de groep gekozen om het innerlijk kind in mij te representeren. Ik heb verteld hoe ik dat kind zag en wat ik haar toe had gewenst, namelijk iemand die er voor haar was geweest toen ze het moeilijk had op school. Er werd gevraagd of er mensen uit de kring bij haar wilden gaan zitten. Er zijn toen vijf mensen bij komen zitten. Ik voelde dat als een enorme steun en weer een ervaring van vertrouwen in mensen die ik nauwelijks kende. Uiteindelijk moest ik het innerlijk kind in mij iets zeggen wat me nog steeds raakt: 'Hoe meer ik probeer je te vergeten, hoe meer je me in de weg staat.' Die zin is gewoon zo de waarheid. Uiteindelijk moest ik het innerlijk kind in mij omhelzen en is de groep om mij heen komen staan.

**Wat ik toen voelde,
is iets dat ik
nu niet in woorden
kan omschrijven.**

Deze dagen bij Phoenix Opleidingen hebben mij véél meer gebracht dan ik van te voren ooit gedacht had. Ik heb er een stel vrienden bij die mij écht kent. Die weten hoe ik ben, wat ik precies meegemaakt heb, hoe ik daar nu nog steeds last van heb en hoe ik bezig ben om daar verandering in te brengen. Ik heb geleerd dat ik mensen kan vertrouwen, dat ik mezelf open kan stellen, dat ik door middel van humor niet-helpende gedachten gewoon weg kan wuiven en dat ik goed ben zoals ik ben. Woorden die ik aan het eind van de driedaagse terugkreeg van de begeleiders en de groep blijven me bij en zal ik ook nooit meer vergeten! ◀◀

Phoenix Alumni Group op LinkedIn viert haar succes met 1.000e lid!

Marc Stekelenburg startte in oktober 2008 een Group op LinkedIn op zoek naar verbinding met anderen die 'iets' bij Phoenix gedaan hadden. Hij kon toen niet vermoeden dat zijn initiatief binnen drie jaar zou uitgroeien tot een *groot landelijk netwerk met 1.000 leden*. Inmiddels functioneert het als een uitermate effectieve en actieve plek waar mensen kennis delen, samenwerken, hun activiteiten onder de aandacht brengen en... ontmoeten! Het geheim zit volgens de drijvende krachten achter de groep (Marc Stekelenburg, Caroline Lalieu en tot voor kort Edward Tuheteru) in de netwerkbijeenkomsten, zo'n 3 à 4 maal per jaar. Daar is ruimte om elkaar écht te ontmoeten, altijd een ander thema, steeds op de locatie, en met medewerking en expertise, van andere groepsleden. Een succesformule, volgens het organiserend team.

En, hoewel ze autonoom en los van het opleidingsinstituut functioneren, met de zegen van Wibe Veenbaas en Morten Hjort, die beiden al een keer een mooie avond voor de groep verzorgden. Marc en Caroline zijn er trots op dat het netwerk op zo'n organische wijze groeit en ze beleven veel plezier aan het (ver)binden en boeien van al die enthousiaste leden! 'We voelen allemaal dezelfde bedding en spreken dezelfde taal, dat is het mooie eraan', zeggen ze hierover. Wil je je aansluiten? Meld je aan door de Group Phoenix Opleidingen Alumni Utrecht op te zoeken op LinkedIn. Je bent welkom! ◀◀



**Mooi man,
Lange haren, als manen
Diepe ogen
Uitdagende mond,
Prikkelende woorden
Strelende handen
Zacht
Warm
En
Pijnlijk
Steekt, mijn hart**

**Verleid me, maak me warm
Schud me wakker
Sla me zelfs
uit mijn schulp
Scheur me uit
mijn oude jas
koester me.**

**Mijn stem,
Pratend, maar stil,
Zwijgt in werkelijkheid
Klaar om te zingen
Het lijf, trilt,
Geladen, voor de dans,
Liefde uiten.**

Hein Smulders

De overgave

*Dit is de weg die ik moet lopen
Dit is het pad dat ik moet gaan
Op iets anders kan ik niet meer hopen
Ergens anders kom ik niet vandaan
Uit dit verhaal ben ik ontsproten
Uit deze vraag ben ik ontstaan
In dit gegeven ligt mijn lot versloten
Een stem die om mij blijft bestaan
Aan wil of onwil onverstoortbaar
Totdat ik mij te luist'ren leg
Aan wat al altijd duid'lijk hoorbaar
En uit 't diepst mijns wezens zeg:
"Kom dan maar, als het niet anders
Kom dan maar, als het echt moet
Doe wat komt, nu, nu ik niet meer
Doe wat kan, nu, doe het, goed"
En in het laten brengt het mij
Plots aan mijn eigen ik voorbij
Dan opent zich een zee verdriet
Die óverstroomt tot in het riet
En vrucht baart aan de waterkant:
Mijn nieuwe stem, mijn wonderland*

Sybren Botma

GEEN TIJD, TE DRUK, NU EVEN NIET...

Alexandra Tompkins

Ooit was er een prikkel, daarna een ervaring en vervolgens een verhaal. Alles ligt opgeslagen in ons lijf, een bron van informatie.

Luisteren naar ons lichaam, wat vergeten we dat toch vaak. Geen tijd voor, te druk. Nu even niet. Stress, angst en oppervlakkig ademen maken dat we sowieso weinig lichaamsgevoel ervaren. Met name vrouwen kunnen zich zo goed richten op alles behalve zichzelf en hun eigen lichaamsgevoel, dat ze niet eens meer voelen wat hun behoefte eigenlijk is. Vaak wordt aan de buitenkant van het lichaam veel aandacht geschonken door het mooi te maken of af te keuren. Maar in je lichaam bewegen zich krachtige energieën: jouw emoties, je gevoelens, je passie en verlangens. Meestal zijn we in strijd met deze energieën omdat het hoofd in de waan van de dag bepaalt wat goed is en wat moet gebeuren.

Als je lange tijd negeert wat je lijf je steeds laat voelen of er geen gehoor aan geeft, ontstaat er pijn of verkramping in je maag/buik/hoofd/schouders/rug. Jeuk op je hoofd, kou in je handen en voeten, nervositeit, onrust, vermoeidheid enzovoort. Wanneer je dat ook niet serieus neemt, kan het zijn dat je lichaam je roept door ernstige klachten, zodat je wel stil moet staan. Zo doet ons lichaam dat. Niet als straf, maar omdat jouw lichaam een heel precies klankbord is van wie jij bent. Het geeft je haarfijn terug wat echt goed voor je is en wat niet. Het resonanceert steeds mee met de omgeving waarin je verkeert en het effect daarvan op jou. Je lichaam is als het ware een boek waarin jouw leven ligt opgeslagen. Hoe serieus nemen we ons lichaam nog? Het vraagt aandacht, tijd en stilte om het boek op te pakken en te gaan lezen.

Elke dag een moment van verstillen en bezinning op ons lichaam om te vragen: 'Hoe is het met jou? Wat heb je mij nu te vertellen? Waar heb je nu behoefte aan?', kan weleens het beste moment van de dag gaan worden. De grootste schat zit niet in je hoofd, maar daaronder. Alle informatie is er al, het hoeft niet meer bedacht te worden als we het lichaam maar zouden volgen.

Ik was ver verwijderd van enig lichaamsgevoel, alsof ik er altijd een beetje boven zweefde.

'Waar voel je dat?', was voor mij een lastige vraag, omdat ik niet wist wat ik zou moeten voelen. Inmiddels neem ik mijn lijf behoorlijk serieus en neem ik je graag mee op reis naar het verhaal van jouw lichaam in de workshop

Luisteren naar je lichaam.

Na deze workshop zal je ervaren dat je lichaam niet meer die lastige vijand is, maar een waardevol maatje dat jou goed gezind is. Luisteren naar je lichaam is een tweedaagse workshop voor vrouwen

Data: 15 en 16 mei en 2 en 3 oktober 2012

Tijd: 10.00 tot 17.00 uur.



in het theater als 'HEMEL'

Richard Greve doet de driejarige opleiding bij Phoenix en heeft een eigen bedrijf, maar maakt met Theatergroep Troost jaarlijks ook drie nieuwe theaterproducties. De komende maanden speelt Troost een theaterbewerking van de Oscarwinnende film *As it is in Heaven* onder de naam *HEMEL*.

Richard: 'Deze film stond al een tijdje op ons verlanglijstje om in het theater te brengen. Eerder maakten we al theaterbewerkingen van bijvoorbeeld *Mar Adentro*, over vrijwillige levensbeëindiging. Wij waren unaniem geraakt door de film *As it is in heaven* en zagen gelijk het potentieel voor het theater. Deze filmkarakters verdienen het gewoon om aangeraakt te worden en theater heeft dan ook echt een meerwaarde ten opzichte van de film. Daarnaast zorgt een 30 koppig koor ervoor dat de muziek ook hemels wordt en niet anders kan dan raken. Ik heb al met tranen in mijn ogen gezeten tijdens een eerste doorloop onder TL balken, dus dat belooft veel! Ik dacht dit ik moet deze voorstelling binnen Phoenix onder de aandacht brengen, want ik weet dat er veel liefhebbers zijn.'

HEMEL is een coproductie met Theatergroep Toetssteen en is vanaf 19 t/m 28 april te zien in Theater De Engelenbak in Amsterdam én van 3 t/m 7 juli in de openlucht op het terrein van de Museumtramlijn in Amsterdam Zuid. Kijk voor meer informatie op www.theatergroepstroost.nl

Kijk uit

*Ik heb een handvol
niks
en een buik
vol pijnen*

*Zes paar ogen
dragen licht
de zon van op-
tot ondergang*

*Ik voel waar huid
zich terugpakt
in het bot*

*Ik kus een mond
maar lippen
zijn er weggebleven*

*Ik vraag de weegschaal
om geduld*

*Ik voel het steken
van onschuld*

*Wie in de zon kijkt
sterft zijn ogen
af*

Ido '97

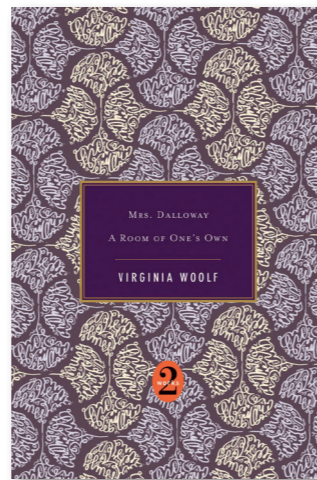


BOEK *bespreking*

Gé Ophelders

Virginia Woolf, Mrs. Dalloway (Mrs Dalloway)

Een roman, maar geschreven als een poëtische ode aan de zintuigen. Eén voorbeeld (langzaam lezen!): 'En Clarissa had zich voorover gebogen, zijn hand genomen en hem naar zich toe getrokken, zoende hem, ze had werkelijk zijn gezicht tegen het hare gevoeld, vóór ze het wilde wuiven van de zilverglinsterende pluimen als pampagras in een tropische storm in haar borst kon onderdrukken, die toen het tot rust was gekomen, haar noopte zijn hand vast te houden, op zijn knie te kloppen, en terwijl ze zich , toen ze achterover leunde, buitengewoon luchthartig en op haar gemak met hem voelde, drong het opeens als een donderslag tot haar door.'

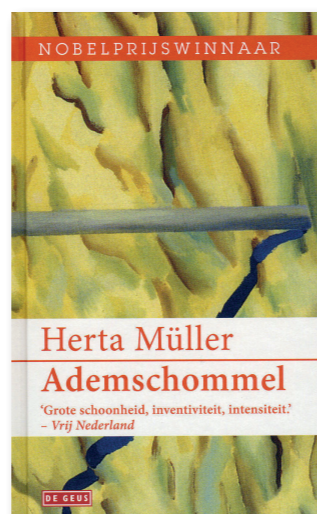


Patrick Süskind, Het parfum. De geschiedenis van een moordenaar. (Das Parfum, die Geschichte eines Mörders)

Eén zintuig staat centraal in dit boek: ruiken. De geur en alles wat hiermee te maken heeft, speelt bijna de hoofdrol. Alles kan geroken worden, maar de hoofdpersoon, Grenouille, is bezeten van de geur van jonge roodharige maagden. Hij volgt Laure Richis door half Europa om haar te vermoorden en van haar geur het perfecte parfum te maken. Zo is het verhaal eenvoudig verteld, maar het is plastisch en met originele vondsten beschreven.

Herta Müller, Ademschommel (Atemschaukel)

Kampliteratuur en specifiek Roemenen met een Duitse achtergrond in Russische werkkampen. Zij moeten herstellen wat de Duitse soldaten hebben kapot gemaakt. In deze roman staat het zien, in de geest van verbeelding, centraal: de communicatie in het boek gaat via het oog. Müller laat zien wat het betekent om in zo'n kamp te overleven, hard werken, alom hongers ('veloverbeentijd'), koud tot in je botten, voortdurend wachten, denken aan seks en een enorme behoefte aan zekerheid. Ook al is de inhoud afschuwelijk, het taalgebruik zou je als poëtisch kunnen typeren: 'De Russische bevelen klinken zoals de naam van kampcommandant Tovaristsj Sjisjt-vanjonov, een geknars en gekraak van s, sj, tsj, sjtsj. De inhoud van de commando's verstonden wij hoe dan ook niet, maar wel de verachting. Aan verachting kun je wennen. In de loop van de tijd klonken de bevelen slechts als een voortdurend keelschrapen, hoesten, niezen, snuiten, spugen – als slijm uitbraken.'



Eric Koenen, De kunst van leiderschap in tijden van verandering. Een managementprentenboek

In mijn lezingen maak ik vaak gebruik van schilderijen vanuit de gedachte dat een beeld meer zegt dan duizend woorden. Het raakt de toehoorder meer dan een enthousiast, kloppend verhaal waarbij jij in je mimiek en beweging de enige mobiele afwisseling bent. Eric Koenen heeft me op dit spoor gezet. In mijn presentaties over grootschalige onderwijsinnovaties start ik bijvoorbeeld met La falaise à Dieppe van Claude Monet. Staand aan de rand van de afgrond kan iedereen direct begrijpen wat het betekent als er zich een existentiële bedreiging voordoet aan je organisatie. Koenen haalt econoom Paul Romer aan die ooit zei: 'A crisis is a terrible thing to waste.' Het boek bevat zo'n 100 schilderijen die op de linkerpagina zijn afgedrukt. Op de rechter volgt een korte toelichting op het schilderij en een paar alinea's over hoe de leidinggevende het in zijn organisatie zou kunnen gebruiken. De onderwerpen zijn serieus, uitdagend, humoristisch en je kunt er een hoop van opsteken.



Het is met veel plezier dat we dit boek toevoegen aan de boekenkast van Phoenix Opleidingen.

Claude Monet,
La falaise à Dieppe (1882)

Algemener, maar even inspirerend is het boek van Mieke Boon & Peter Henk Steenhuis, Filosofie van het kijken. Kunst in ander perspectief.

De 50 kunstwerken die zij bespreken komen uitgebreider aan bod, onder andere ook hun stijl en compositie, maar ik ben vooral gecharmeerd door de indringende perspectieven die zij 'schilderen' aan de hand van de filosofie (Aristoteles, Levinas en Kant), antropologie en ethiek. Zij gaan ook in op het kijken zelf en met hun hulp kun je je kijkmogelijkheden uitbreiden.

*Als de deuren tot waarneming werden gereinigd,
zou de mens alles zien zoals het is, oneindig.
Want de mens heeft zichzelf opgesloten,
tot hij alles ziet door nauwe spleten van zijn grot.*

William Blake, *The Marriage of Heaven and Hell*





'Horen, zien en er moet gesproken worden.'

Annemijn Birnie

NIEUW BIJ PHOENIX:

Supervisiegroepen voor professionals:
werken met
een kleurrijk palet aan interventies

Kom en breng je professionele vragen in!

Naast de *Supervisiegroepen voor professionals: Transactionele Analyse in de praktijk* van Sander Reinalda start Anca Poll na de zomer met het begeleiden van *Supervisiegroepen voor professionals: werken met een kleurrijk palet aan interventies*. Met een groep van 8 deelnemers zal zij werken rondom professionele vragen die je in je werk als begeleider/trainer/coach/therapeut/counselor tegenkomt. Je brengt als professional je vraagstuk in en ontvangt kort feedback van je medesupervisanten over wat dit in hen oproept. Vervolgens werkt Anca de casus met je uit. Je leert zowel van je eigen inbreng als van de interventies en cases van de anderen. Aanwezig zijn in de ontmoeting met je hart open. Lees verder in onze nieuwe brochure of op

www.phoenixopleidingen.nl