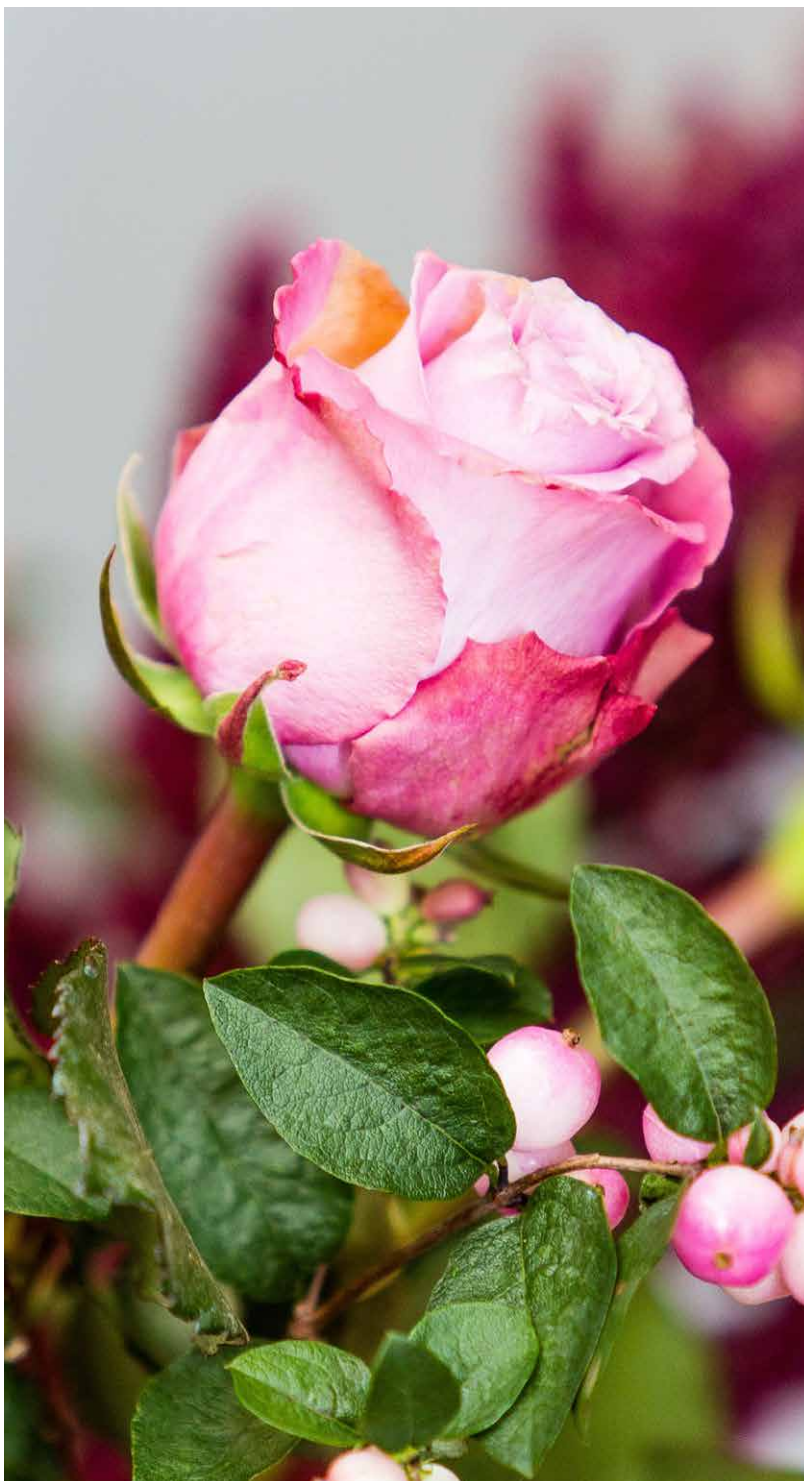

‘Over rozen en zo meer...’, de belofte van hechting en ontmoeting

TEKST: JOKE GOUDSWAARD • BEELD: PHOTOCOLORS



In vroeger tijden ging de troubadour van stad naar stad, van kasteel tot kasteel, van dorpsplein naar dorpsplein, en zong liederen over vergeten verhalen, verloren herinneringen en het nieuws van de laatste tijd. In een eindeloos ritme zong hij over alles wat veranderde en over alles wat in de kern bewaard bleef. In 2020 vertolkt hij zijn boodschap in een digitale Vuurvogel. En ik mag hem taal geven vanuit trainersperspectief. Met als vraag: waar viel je op terug, welk antwoord gaf jij in een tijd van afstand, waarin de ontmoeting soms leek te verdwijnen?



Een wake-up call

Word wakker: *'I never promised you a rose garden'...* Dat is de eerste zin die me te binnen schiet over de afgelopen maanden waarin de wereld schokte en Phoenix samen met vele anderen – op zoveel verschillende manieren en plaatsen, zo goed en zo kwaad als het kon – het vuur bleef ontsteken. En wat waren dan de lucifers? Vreemd, dat die ouderwetse zwavelstokjes een duivels element bevatten: zwavel. We hebben kennelijk iets van het duister nodig om licht te krijgen. Niemand deed ons de belofte dat al het vanzelfsprekende zou blijven en toch gingen we er als vanzelf vanuit. Een tijd van wakker worden!

Leven is nog nooit zo niet-vanzelfsprekend geweest.

Kleine ik en grote Zelf

Wat waren mijn grondvesten als trainer, op welke principes viel ik terug? Heb ik de Passe-partout, die dikke Phoenixbijbel, er eigenlijk wel bij gepakt? Ik hou van de waarheid en het antwoord is nee. Het is niet in me opgekomen! Dat hoefde ook niet: ik viel terug op mezelf. Op mijn kleine ik en mijn grote Zelf. Mijn ik, dat

zo vertrouwd is met het zinnetje 'I never promised you a rose garden'. Het Kind in mij dat van jongs af aan al weet dat er elk moment iets kan gebeuren dat de wereld door elkaar schudt. De vrouw die er stilletjes altijd vanuit gaat dat elk gewoon geluk zo maar doorbroken kan worden. Met de zin over de rozentuin als een eerste reddingsboei. 'Kom, zit niet bij de pakken neer, zet je Volwassene in en vooral: natuurlijk kun je ervoor zorgen dat wat je belangrijk vindt ook in tijden van nood overeind blijft. Vanuit TA-perspectief schakel ik onmiddellijk mijn Kleine Professor in, die altijd een uitweg vindt en daar glimmend trots op is. Mijn kleine ego tegenover mijn diepste Zelf, met als kernwaarden: ontmoeting en zingeving.

Schaduw en levenskunst

De begrippen verlangen en verraad, rouw als de achterkant van liefde, het gemiste als inspiratie zijn zulke wezenlijke uitgangspunten bij de workshops en opleidingen bij Phoenix dat ze als vanzelf mijn reacties in het werkveld bepalen. In gedachten hoor ik Jung vanuit de hemel zeggen: 'Vergeet je de Schaduw niet en hoe belangrijk het is om die recht in het gezicht te kijken? Alles in en om ons



heen wat we erbuiten houden, heeft recht van spreken.' Als ik daarbij stilsta, wordt het op een bepaalde manier logisch dat ik de eerste weken thuis zonder intensieve trainingen en gesprekken in een leegte val. Ik vind er niks aan. De spannende wisselwerking met zoveel verschillende mensen houdt me fris en enthousiast. Ik kan mezelf prima ontspannen en leuke dingen doen, alleen de grotere context ontbreekt. Het ritme van uitdaging en ontspanning mist. Het simpele van alle treinreizen naar Utrecht, vermoeid maar vervuld thuiskomen. De kunst van het gewone leven.

'De lege schappen in de winkels doen mij beseffen dat ik er al decennia van uitga dat alles zo zal blijven, en dat het dansen op de rand van de vulkaan nooit zal eindigen. Niets is minder waar en nu sta ik met mijn mond vol tanden. Wezenloos loop ik rond, bang voor een vijand die ik niet kan zien en gelukkig nog niet voel. Wachtend op het volstrekt onbekende. Het kaartenhuis stort in en wij zijn allen de joker', schrijft Erwin Olaf, de beroemde fotograaf, in de Volkskrant in april. Dan maakt hij van die ervaring kunst. Op een prachtige zwartwit foto loopt een eenzame man met een leeg winkelkarretje over een geheel verlaten parkeerterrein. Daar loopt hij met een witte puntmuts op die reikt naar de hemel. Als in een oeroude wwEgyptische mythe.

In de vele telefoongesprekken met individuele cursisten en Zoombijeenkomsten met de groepen word ik geraakt door ieders zoektocht in de ervaringen van existentiële eenzaamheid en de momenten van leegte, die door dit 'nieuwe normaal' worden opgeroepen. Gevoelens die losstaan van of je nu alleen woont of geprikkeld wordt

door een overmaat aan partner en kinderen thuis, of de vele zorgen in een ziekenhuis. Waar ik op Phoenix in mijn interventies sneller schakel tussen gids en getuige zijn, kies ik nu eerder voor het laatste. Aanwezig zijn bij wat er is, luisteren en spiegelen. Mee afdalen en nu en dan een touwladder zijn. Het is meer dan genoeg. Deze tijd is een test van hoe je je innerlijke veerkracht en heilige ruimte bewaart in het omgaan met de onvoorspelbaarheid in de kleine en de grote context.

Een landschap vol leermomenten

Dit wordt een landschap vol leermomenten, dat is duidelijk. Wat een onvoorziene uitdagingen voor mezelf! Dat gevoel van bewust onbekwaam in de eerste Zoomsessies, hoe vaak overkomt me dat nog in mijn seniortrainerschap? Doorgaans bevind ik me in een comfortabeler gebied; boeiende val-ervaringen blijven er altijd, maar zijn na al die jaren vertrouwd genoeg. Nu duik ik 't liefste onder. Gaandeweg ontdek ik hoe ook *breakout-rooms* tijdens een training velden van ontmoeting kunnen zijn en hoe je ook via het scherm ontroerende momenten kunt beleven. Oogcontact en stem zijn de belangrijkste loodlijnen. Toch, wat een enorme opluchting en ontroering van beide kanten als ik de groepen weer live zie.

Is het weerstand? Vast. Toch weet ik het zeker, ik wil mensen zo dichtbij als mogelijk is spreken. Nee, niet via het beeldscherm, gewoon super antiek, aan de telefoon. Letterlijk 'aan de lijn'. Zo het contact onderhouden ligt me het best. Ik heb een scherp gehoor voor de stilte van





weerstand, ik ruik de teleurstelling en het gevoel van verraad en bespeur onmiddellijk wanneer het licht er weer invalt. Waar is die rozentuin die Phoenix beloofd heeft? Het relatiecontract is er ook nu vanaf de eerste ademhaling, een trilling in de stem. Wat een vermogen om elkaar te raken. Alle maskers komen voorbij, zowel bij de ander als bij mezelf. Blijven staan in de menselijke maat, elke gast welkom heten. Wijze Rumi, waar ben je? Help me in het spel van overdracht en tegenoverdracht. De atlas van de belevingswereld ligt open, ook al zien we elkaar niet letterlijk. De intimiteit is groot.

De roep van de ziel

De verborgen taal van de ziel, de roep naar zingeving. Waar ben ik onderweg en waar ben jij? Is dit alles een vloek of een zegen; of misschien wel allebei? Integriteit en wanhoop, een laatste fase in de taal van Erik Erikson. Qua leeftijd, pril zeventig, zit ik daar middenin. En met mij vele anderen. Niet zozeer door hun kalenderjaren maar door het kritieke nulpunt waar we mee te maken hebben.

Hoe moeten we de tekens verstaan? Laat Moeder Aarde weten dat ze in de overgang zit, dat ze uitgeput is en wij haar nu moeten voeden met onze energie? Vraagt het reflectie op een overvol leven, een te gemakkelijk rekenen op rijkdom aan onze kant van de wereld? Zijn alle mondkapjes en tussenliggende meters een symbool om ons bewust te maken van hoe belangrijk nabijheid is? In elk geval is het een brute stop om halt te houden en ons te bezinnen. Het befaamde tweetal Eros en Thanatos komt in alle dimensies voorbij.

Het ritueel van betekenisgeving

Welke verhalen en modellen inspireren me, juist nu? Een ironisch blog in de krant, een felle kritiek. Die prachtige film waardoor ik me laat troosten. Ik heb voorbeelden nodig van mensen die vasthouden aan waar ze in geloven. De zingende mensen op de balkons, de lichtjes voor de ramen: tekens van hoop. Het narratieve paradigma van Netflix, om de putfase door te komen en als held of heldin opnieuw betekenis te zoeken.

En wat is het een feest als dan de eerste groepen op Phoenixgrond weer draaien! Naast de behoedzaamheid om de 1,5 meter afstand te bewaren, de onmacht om elkaar niet uitgebreid te mogen huggen, de onwennigheid van nieuwe looproutes, is het zo overduidelijk dat het uitgangspunt 'ik maak een mooie plek voor jou' bewaard is. Daar rijdt Gerard namens de catering met een auto vol papieren lunchtassen naar de Keizersgracht in Amsterdam. Daar staat Marieke als gastvrouw om ons welkom te heten op een bospad bij De Horneboeg.

We hebben keurige testingsgroepjes op maat gemaakt voor de afrondingsdag van de driejarige. Per ruimte niet meer dan zes mensen. De trainers verdeeld over twee panden. Het loopt als een trein. Als ik de ruimte boven B binnenkom, klinkt er prachtige rustgevende muziek. In een

oogopslag zie ik een mannelijke cursist languit op de grond liggen, omhuld door drie medecursisten. Hij heeft het zwaar, dat is duidelijk, en zij doen voor nu het allerbeste: hem lijfelijk steunen. Ik adem in en uit... Oen natuurlijk grijp ik ook in. Maar wat is het ontroerend: de wederzijdse behoefte van huid op huid.

'Warmte heeft een geluid. Je hoort het meteen als het er niet meer is.'

Gelukkig, het is weer tijd om aan nieuwe rozen te ruiken. De Kleine Prins wist als geen ander hoe belangrijk het is om op elke planeet een relatie te leggen met die ene roos, zodat ze weet dat ze voor hem de enige is. Het is de hoogste tijd om hier weer op te vertrouwen. De belofte van hechting en ontmoeting blijft. 🌹

