

NUMMER 42 • JULI 2025 • JAARGANG 21 • VRIJPLAATS PHOENIX



Vuurvogel

EROS

Interview

De genaakbare pijlen van Eros

Hannah Lassche en
Laurens Timmers

4

Eros en
overdracht

11

Mijn moeder,
mijn ambacht

21



Phoenix Opleidingen

Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht

Tel 030 – 271 13 83

Nieuwegracht 16
3512 LR Utrecht

Tel 030 – 238 05 47

www.phoenixopleidingen.nl
vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Eindredactie
Manon Miessen

Redactie
Saskia Bultman-Beele
Ton Smits
Chris Tils

Vormgeving
lawine.design

Cover
Irene Lauf



Phoenixopleidingen



Phoenix-Opleidingen

EROS

Zomertijd – tijd van licht, zin en levenslust. Tijd van Eros!

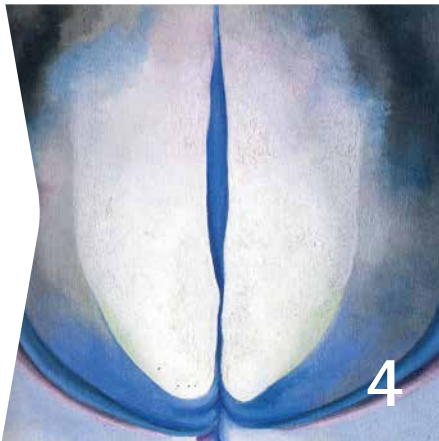
Bij Phoenix hangt Eros al een tijdje in de lucht, en dat heeft alles te maken met ons nieuwe boek *Eros in begeleiding, overdracht als leerlandschap*. Een boek over werken met liefdesenergie en levenslust. Het verkennen van overdracht is de basis van de ontmoetingswerker. Morten Hjort en Joke Goudswaard beschrijven in dit boek hoe je het veld van Eros kunt gebruiken in het begeleidingscontact. Hoe tref je Eros aan in relatie tot de mensen met wie je werkt? En vanaf welke plek geef je antwoord? Hierin zijn zowel de levenslust van Eros als de koelte van het leerlandschap je leidraad. Morten en Joke lichten een tipje van de sluier op in hun artikel op pagina 10.

Zodra de tintelingen van Eros in de lucht hangen, doet ook Thanatos van zich spreken. Daar is geen ontkomen aan, beide kunnen immers niet zonder elkaar. Hannah Lassche en Laurens Timmer vertellen over hun reis door het leven met levenslust en donkerte. En over hoe ze in het werken op de grens beide archetypen steeds weer tegenkomen.

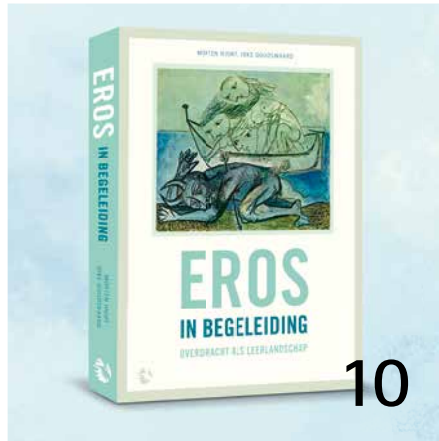
Wie met mensen werkt, werkt met verschijnselen. In elke ontmoeting kun je ze waarnemen. Bij jou, bij de ander en in de tussenruimte. Denk aan een kin die omhooggaat, adem die stokt, de niet gehulde tranen van de ander die in jouw ogen prikken, de koelte waarmee je ontvangen wordt. Verschijnselen die spreken, daar gaat ons volgende nummer over. De vraag is: waarvan spreken ze? En: waar komen ze thuis, wat is je diagnose? We zijn heel benieuwd hoe jij met de verschijnselen werkt! We lezen het graag en wensen je een zomer vol inspiratie en levenslust.



Manon
Miessen



4



10



14



28



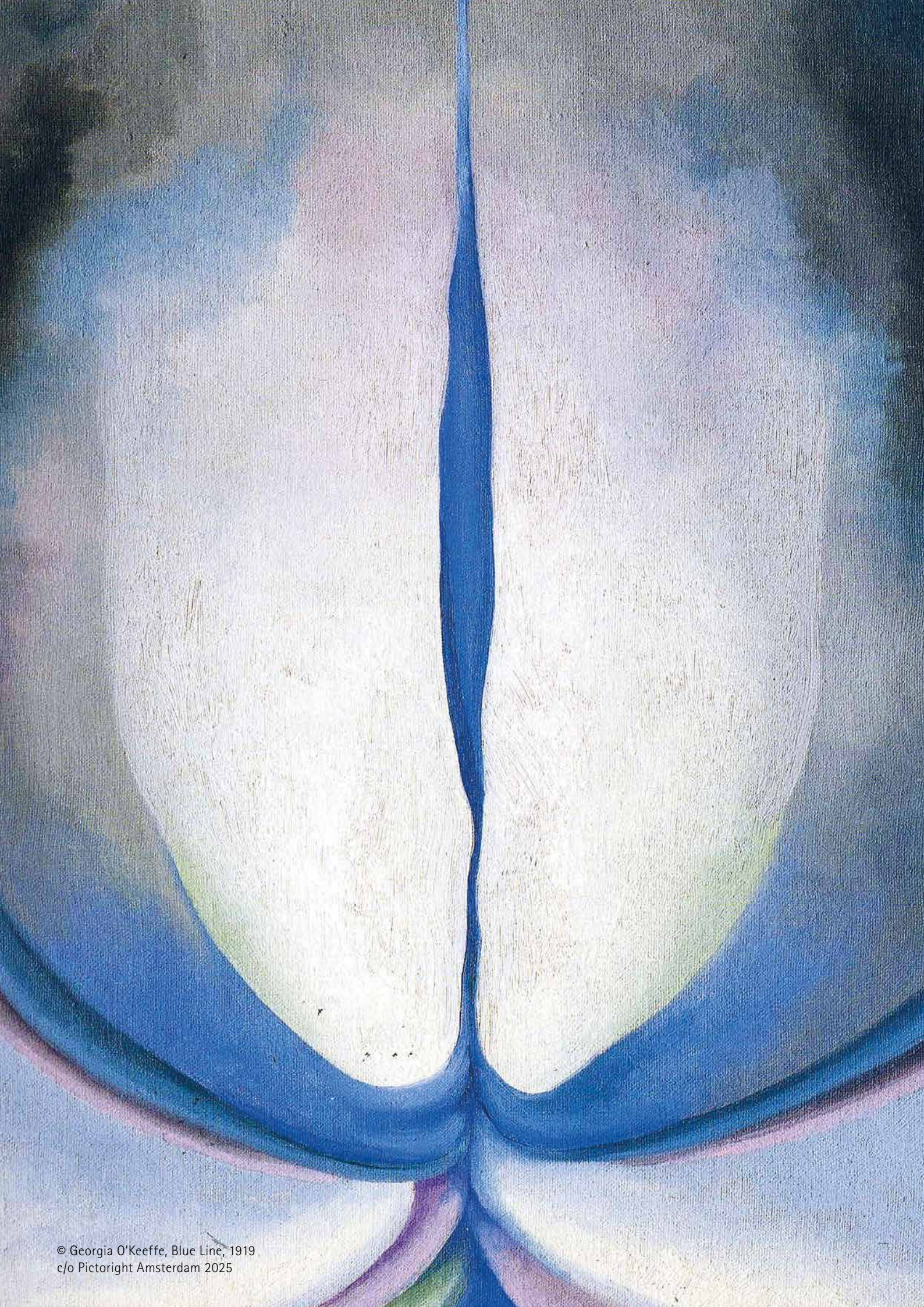
31



36

Inhoud

4	Interview Hannah Lassche en Laurens Timmer: De genaakbare pijlen van Eros	25	Gedicht: <i>Douche</i>
9	Gedicht: <i>Totems</i>	26	Uit de boekenkast van Wibe: Exploraties in hypnotherapie
10	Eros en overdracht, een leerlandschap	28	Liefde in vloeibare tijden
14	Tonny alleen op de hei	30	Gedicht: <i>Mooi is anders</i>
16	Meesterschap in individuele begeleiding	31	Naar de goden
18	Media	33	Column: Ton Smits
20	Column: Morten Hjort	34	Afscheid van mijn knuffelcursus
21	Mijn moeder, mijn ambacht	36	Gedicht: <i>Naar huis</i>



De genaakbare pijlen van Eros

Een ontmoeting met Phoenixtrainers Hannah Lassche en Laurens Timmer rondom de magnetische oerenergie van het leven, de drijvende kracht achter aantrekking, passie en lust. In een interview over Eros kan het bijna niet anders dan dat Thanatos ook in de ruimte is. De twee mythologische figuren zijn nu eenmaal onlosmakelijk met elkaar verbonden. Welke invloed hebben ze gehad op de persoonlijke en professionele geschiedenis van deze twee trainers die hun loopbaan zijn begonnen als – respectievelijk – seks- en relatietherapeut en fysiotherapeut? Wat stond er op hun eigen systemische geboortekaartje en hoe nemen ze hun levenservaringen mee in het werken met liefdesoverdracht?

Er brandt een kaars op het tafeltje naast de stoel waarin Hannah plaatsneemt. Terwijl we nog even wachten op Laurens, neemt zij ons mee in het veld van Thanatos waar ze zich middenin bevindt. Een week geleden is haar moeder overleden. Een groot contrast met deze ontmoeting over Eros. De meegebrachte kaars en de koraalroze nagellak waarmee Hannah nog op het laatst de nagels van haar moeder heeft gelakt, bevestigen de intentie dat dit gesprek ook ter ere van haar moeder plaatsvindt. Nadat ook Laurens in de ruimte is, opent Hannah met een voor haar dierbaar verhaal.

Eén zilveren sandaaltje lag verloren in het gras. Dat was het enige houvast van Demeter, godin van de vruchtbaarheid, in de zoektocht naar haar verloren dochter.

Het was een stralende lentedag en de jonge Persephone, dochter van Demeter en oppergod Zeus, liep door een veld vol krokussen, papavers en narcissen. En net toen ze zich bukte om er eentje te plukken, hoorde ze een vreemd geluid. De grond begon te dreunen en spleet ineens open in een reusachtige zigzag. En diep vanuit het binnenste van de aarde stormde Hades, de god van de onderwereld, omhoog. Hoog en machtig in zijn strijdswagen, getrokken door vier gitzwarte paarden. Hij sleurde het meisje met zich mee, al dieper omlaag. Haar geschreeuw werd zwakker en zwakker. Toen sloot de aardbodem zich en werd het stil, alsof er nooit iets gebeurd was. Eén zilveren sandaaltje lag verloren in het gras, een laatste geur van vertrapte bloemen.

Uit: Eros in begeleiding; Overdracht als leerlandschap



Hannah: 'De schreeuw van de moeder is wat me zo diep raakt: STERF! De ontlukende, prille onschuld van het meisje en hoe ze dan transformeert tot koningin van de onderwereld. Vroeg of laat komt er in de ontwikkeling van de vrouw een Hades-ervaring. Als een uitnodiging, een universeel principe. Hoe de wond in de diepte kan transformeren tot een koningin die zowel in het licht als in het donker kan zijn. Alle seizoenen van het leven ingesloten. Dat is wat me raakt in dit verhaal.'

Hoewel het thema voor onze ontmoeting 'Eros in de begeleiding' is, besluit Thanatos ons bij het begin van het gesprek uit alle hoeken van de kamer. Alsof we het aanvoelden, laten we de ontmoeting zijn werk doen.

Laurens pakt de handschoenen op en vertelt over zijn perioden van donkerte. Hij wordt weer even dat achtjarige jongetje dat in het ziekenhuis naast het bed van zijn zieke vader staat. Deze kan na een hersenbloeding niet meer lopen, niet meer praten en moet zich weer leren oprichten. 'Sindsdien is het voor mij steeds weer een opgave om me naar het leven te richten.' Thanatos lijkt vanzelfsprekender dan Eros. 'Na mijn scheiding ben ik verliefd geworden op een andere vrouw. Mijn eerste beweging is om dat weg te drukken.'

Ook Hannah komt, in haar woorden, uit een veld van Thanatos. Ze was drie maanden oud toen haar oma, de moeder van haar vader, overleed. 'Ergens heb ik besloten: ik zal het licht aansteken. Dat voelde als een roep, een bestemming, een opdracht. Er was veel Eros in ons gezin. Er werd open over seksualiteit gepraat en er werd ontspannen omgegaan met bloot. Mijn ouders hebben veel van het leven kunnen genieten. In hun relatie was er zowel aantrekkingskracht als strijd. In dat veld ben ik dicht naast mijn vader terechtgekomen en heb ik flink met mijn moeder gestreden. Ik kwam onbewust op haar plek te staan. Zo ontstond de magische beweging van me iets groter maken en "ik kan dit oplossen".'

Wat is de invloed geweest van Eros op jullie leerschool?

Laurens: 'Waarom ben ik in eerste instantie fysiotherapeut geworden? Mijn geschiedenis is met me meegereisd in dat wat me heeft gegrepen. Het functioneren van het menselijk lijf heeft me van jongs af aan gefascineerd. Hoe zit het nu als je je schouders zo beweegt? Hoe krijg je je schouder weer omhoog op zo'n manier dat je er geen last van hebt? Eros is een woord dat ik pas ken sinds ik bij Phoenix opleidingen ben gaan volgen. Bij Phoenix kreeg ik taal voor waar ik steeds mee bezig ben: het oprichten van dingen die in slaap zijn gevallen. Mijn werk met het lijf en de aanraking betekent dat ik met levensenergie bezig ben. Dan komt er zoveel Eros in mij vrij.'

Hannah: 'Tijdens mijn studie psychologie had ik een bevlogen docente voor het vak seksualiteit en relaties. In mijn keuze voor die specialisatie is natuurlijk ook iets van ooit met mij meegereisd. Ik was al jong gefascineerd door de man-vrouwdynamiek. Op mijn dertiende las ik *Mannen komen van mars, vrouwen van Venus* [van John Gray, red]. Alles om de (liefdes)strijd tussen mijn ouders te begrijpen. Als puber heb ik me vol laten raken door de pijlen van Eros. Ik voelde me vrij om daarin te groeien en te experimenteren. In de beginjaren van mijn carrière heb ik lang de onschuld van het jonge meisje bij me gehad. Liever Eros dan Thanatos. Dat het soms ook heel donker kan worden in een mensenleven wist ik wel, maar doorleefde ik later pas echt. Het kunnen verblijven bij de nacht, het niet-weten, dat heeft zich verdiept bij Phoenix. Het heeft me veel gebracht in het werk dat ik doe, maar vooral ook persoonlijk. We hebben als familie veel verlies ervaren de afgelopen jaren. En in de hoop om dicht bij mijn moeder te komen, verloor ik haar juist meer en meer. Ik ben zelf door een grote crisis gegaan. Er waren perioden dat ik schrok van hoe donker het was in mij. Mijn oude overleving werkte niet meer, licht aansteken was niet genoeg, en ik heb op de tast gelopen. Na mijn moeders overlijden

hadden we bedacht dat het fijn zou zijn voor de kinderen om op de kist te kunnen tekenen. Uiteindelijk hebben vooral mijn vader en ik, onafhankelijk van elkaar, uren achtereen gekleurd. Er kwam een creatie-energie vrij waarover ik me verbaasde; ook dat is Eros.'

Laurens: 'Het is een diep vertrouwen dat het leven ook weer z'n stroom vindt. Wat ik goed ken, is de schrik zodra Eros komt. Ik ben onlangs verhuisd en toen het net rond was met dat nieuwe huis werd het anderhalve dag ontzettend donker in mij. Ik kon het niet vieren. Het helpt dan niet om te zeggen: nu moet je hiermee ophouden. Ik weet nog goed dat Ruth [Bellinkx, een collega-trainer, red] tegen me zei: "Laurens, maar zoveel lichtheid kan jij toch helemaal niet verdragen?" En dat met die grote Eros-glimlach van haar.'

Hoe klinkt dit door in het overdrachtsveld waarmee jullie werken?

Laurens: 'Ik had als fysiotherapeut ooit een vrouw onder behandeling die mij vertelde dat ze verliefd op mij was. Ik schrok me kapot en heb de behandeling meteen stopgezet. Nu zou ik proberen de verticale relatie te behouden en de Eros-energie in te zetten ten dienste van haar proces. Ik heb geleerd om, in plaats van te schrikken, mezelf weer op te richten en langer in het licht te blijven, doordat ik de energie in mij voel stromen van bekken naar hart. Toen me dat eenmaal lukte, kreeg ik ook erotische overdracht met een opmerking als: "Ik zou je wel kunnen bespringen!" Nu kan ik daarvan genieten én blijven staan.' >

'Bij Phoenix leren we onszelf toegankelijker te maken, in de diepte van ons donker en in de hitte van ons levensvuur'



Hannah Lassche en Laurens Timmer

(beide 1984) zijn trainer en coach. Ze geven allebei les aan de driejarige opleiding in Professionele Communicatie en aan de Jongerengroep en je kunt bij hen terecht voor individuele coachingsgesprekken. Laurens kom je bijvoorbeeld tegen in de workshops *Mannenkracht* en *Omgaan met angst, woede en weestand* en Hannah onder meer bij *Professional Sisterhood* en *Hoe raak ik je aan?*



'Ik vind ook dat er een grote verantwoordelijkheid zit in het werk dat we doen, omdat het zo intiem is en omdat het zo over de levensbeweging gaat'

Hannah: 'Ik herinner me een mannelijke cliënt waarmee ik een klik had. De sessies werden steeds leuker, maar er werd niet zoveel geleerd. Ik moest iets doen om de magie te doorbreken. Iets met Thanatos. Ik benoemde de overdracht. De temperatuur daalde, de teleurstelling was aan beide kanten voelbaar, maar we kwamen wel ergens. Ik heb van Morten Hjort geleerd dat als je jezelf toestaat om alles wat er in de ontmoeting gebeurt, vol te mogen voelen, je dit bewust kunt inzetten. Ik leerde mezelf waarnemen: wat voel ik hierbij, wat wordt er geraakt in mij? En natuurlijk is hierbij een veilige bedding van belang, zeker in het werken met hechtingswonden. Ik schrik nu minder snel van Eros tussen mij en de ander. Bij Phoenix leren we onszelf toegankelijker te maken, in de diepte van ons donker en in de hitte van ons levensvuur. Hoe meer we beschikbaar hebben in onszelf als begeleider, hoe meer er in het resonantieveld vrij komt voor de mensen waarmee we werken.'

Waar wordt het spannend in een groep of met een cliënt? Weet je altijd of iets voor een cliënt of cursist goed is?

Laurens: 'Een waarde van mij is: niet over de grens gaan. Vanuit mijn overdracht met Eros reist de vraag "wat is het goede?" altijd met me mee. Op een goede dag houdt die vraag mij alert en ben ik ook vol aanwezig met Eros. Als ik op een slechte dag alleen maar goed wil doen, blijf ik in mijn Thanatosveld. Dan ga ik heel voorzichtig worden.'

Ik maak dan wat minder snel een stap en ga mij inhouden. Dan wordt het heel nauw. Op een goede dag kan ik naast iemand staan en voorgaan in zo'n diepe schreeuw, ook al voel ik eerst zelf vanbinnen: maar dit ga ik niet doen. Als ik dan bij het achtjarige jongetje in mij kom, hem plek geef, dan kom ik in het vrije, in de schreeuw. Als ik naast mijn vader blijf die in zijn bed ligt, dan schreeuw ik niet en dan kom ik niet met een scherpe interventie. Dat is een spannend gebied. Ik vind ook dat er een grote verantwoordelijkheid zit in het werk dat we doen, omdat het zo intiem is en omdat het zo over de levensbeweging gaat.'

Hannah: 'Het werken bij Phoenix begint bij de ontmoeting en het veld dat zich tussen ons opent. Eros gaat over de vraag: mogen al die gevoelens die bij Eros komen kijken een plek krijgen? En natuurlijk kunnen we de plank ook misslaan. Ik heb wel eens gehad dat ik vol vooringing en dat iemand niet meeschreeuwde. Het is een kwetsbaar gebied. Wat als je zelf vol komt opdagen op de grens en de ander is daar nog niet klaar voor? Daarin zijn we als trainer heel genaakbaar. Die wederzijdse kwetsbaarheid is soms bloedspannend, maar het maakt de ontmoeting wel eerlijker.'

Soms hoor je zelfs gelach opstijgen uit de aarde. Een diep bassend geschater en een lichtvoetige meisjeslach, als het geluid van een onderaardse rivier en een heldere waterval. Sindsdien kennen we de kringloop van de seizoenen: lente, zomer, herfst en winter, en dan opnieuw de lente!

Uit: Eros in begeleiding; Overdracht als leerlandschap

Voordat we het goed en wel in de gaten hebben, is het vooraf ingeschatte uur alweer voorbij. *Time flies when you're having fun* in Erosland, zelfs met Thanatos bij de hand. In dit openhartige gesprek zijn beide archetypen werkelijk tot leven gekomen. Met een paar waarachtige Phoenixhugs nemen we – zoals het Eros en Thanatos betaamt – afscheid van deze twee bevlogen trainers. 🌀



TOTEMS

Onze levensverhalen kruisen in diverse continenten,
in streken waar we als mannen petten dragen,
door steden waar ogen onze stappen volgen.

De tijd kan snel gaan: in een stad.
Buurten veranderen in winkelcentra, huizen in wolkenkrabbers.
Het kan uren duren: kijken naar vliegtuigen die op golven landen,
in baaien, overzien door kleurrijke, in hout gekliefde mannen
van drijfhout uit een ver verleden.

We dronken de beste koffie, aten de beste inktvis,
zagen onze dochters groeien,
tot bloei komen zoals ze willen.

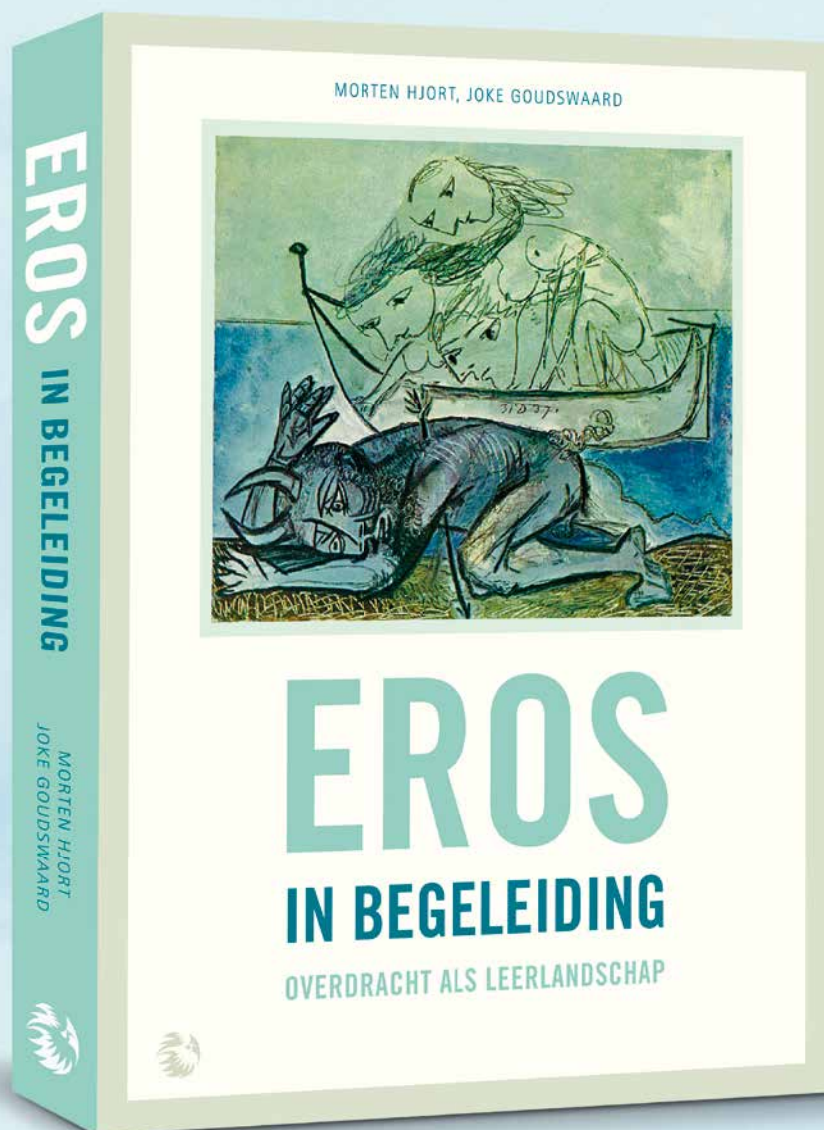
Het leven kan snel gaan: als je terugkijkt.
Een eigen baan, hun plek veroveren.
Kan stil staan, als je samen bent.
Als we hun kleurrijke levens overzien
Als gekliefde mannen, verder drijvend.

PYE LAKE, BRITISH COLOMBIA,
VOOR ED EN ONZE DOCHTERS

In honour of the
ʔaʔuukw'iath
Ha'wiih



EEN NIEUW BOEK VAN PHOENIX OPLEIDINGEN



DOOR MORTEN HJORT EN JOKE GOUDSWAARD

Eros en overdracht, een leerlandschap

JOKE GOUDSWAARD EN MORTEN HJORT

Feestelijk: ons nieuwe boek *Eros in begeleiding, overdracht als leerlandschap* staat sinds dit voorjaar op de kaart, een uitgave van Phoenix Opleidingen. Het was inspirerend en een hele kunst om de vele aspecten van dit boeiende werkveld op papier te krijgen. Onze ervaring met de Masterclass Eros – inmiddels alweer zeven edities – was een belangrijke bouwsteen op deze tocht. Het zal niet minder uitdagend zijn om in het najaar met cursisten de balans te vinden in het werken met de vuurgloed van liefdesenergie en de koele begrenzing van het leerlandschap.

Een belangrijk element op de route is je er als therapeut of trainer bewust van te zijn vanaf welke plek je antwoord geeft op de vraag van de ander. Dat maakt alles uit voor het vervolg van de reis. In beginsel gaat het telkens over aansluiten bij waar iemand is, zicht krijgen op de pijnpunten en blokkades en zo'n ruimte creëren dat er een nieuw perspectief in het leren ontstaat.

Waar Eros, openlijk of verborgen, meedoet in het begeleidingscontact, vraagt het iets extra's om koers te houden. Wezenlijk is om serieus te nemen dat zich in het hier en nu van de ontmoeting voortdurend essentiële ervaringen en patronen van vroeger herhalen. Aan dat parallelproces ben je beiden onderhevig. Datgene waarin je elkaar aanraakt in de onderlaag is tegelijkertijd de sleutel in het omgaan met overdracht en tegenoverdracht.

Een hulpbron in dit proces is de onuitputtelijke ruimte van het onbewuste, waar mythen, verhalen, kunst en muziek van zich doen horen.

Deze ruimte waarin het archetypische en het persoonlijke samenkomen benut je als spiegel voor de ander en voor jezelf!

Kunstenaar is ze. In haar atelier maakt ze grote sculpturen. Passie en bestaansgrond. Ze staat klaar om aan te pakken, ook nu in de supervisie. Daarachter de kwetsbare vraag: schade in de relatie. Kort noemt ze de naamloze exen. Zo open als ze zich tot brons en graniet verhoudt, zo wapent ze zich hier. 'Gebroken seksualiteit' beluister ik. Aandachtig gaan we hen langs. 'Veilig thuis', de eerste; 'vuurgloed en lust', de tweede; en de derde: 'wat ben je mooi!' Nu nog de liefde voor zichzelf. Dan wordt zij het beeld. Met mijn hand als loodlijn verkent ze lippen, hart en bekken.

**Hechting als bouwsteen,
intimiteit als medicijn**

Waar liefde in de basis deel uit maakt van de ontmoeting, staat er iets belangrijks op het spel: het vertrouwen van beide kanten dat veiligheid en groei samen optrekken. Begeleider en cliënt of cursist staan wel op een andere plek;

dit geeft houvast in de ordening en het heeft iets verwarrend. Het is een vorm van nabijheid die in de kern berust op *verticale intimiteit*. In haar boek *Het intieme uur* beschrijft Susan Baur eerlijk wat een klus en verantwoordelijkheid het is om hier recht aan te doen. Elke tijd kent een andere opgave.

Ieder begeleidingstraject begint met de verwachting 'jij zult alles voor mij zijn, ik heb er recht op eindelijk aangeraakt, gezien en gehoord te worden in wie ik ben'. Oude liefdespijn of ouderverraad vertalen zich richting jou, dikwijls verhuuld door een volwassen masker. Op de leerlijn ben je reisgezel bij overgave en autonomie – eerst vooral gids, later meer getuige. Bij welke fase voel je je als professional het meeste thuis? Dat dit meer dan eens gekoppeld is aan je persoonlijke geschiedenis, geeft ook direct toegang tot waar de ander staat. Wederkerigheid via eigen voorbeelden werkt vaak als medicijn. Jij, als *wounded healer*, begrijpt van binnenuit waar iemand mee te kampen heeft én wat nodig is om zicht te houden op de horizon. Dat wat verloren ging of gemist werd, is de inspiratiebron voor het verlangen.

God, Sinterklaas en redder mogen zijn, voor wie is dat niet aantrekkelijk? Natuurlijk doet dit gegeven mee in de overdracht. In de opleiding is meer dan duidelijk dat aandacht voor



pleegkinderen de trainsters specialiteit is, zwervers en boeven vangen die van haar collega-trainer. In de fase van de put staat zij als een rots. Geluk is een geboorterecht, net als oog houden op de horizon. Ze mikt op zingeving, zelfs in het pijngebied van de hechting. Minpuntje: haar subtiële minachting wanneer iemand blijft steken in de klacht.

Kijk hoe hij als trainer steeds de tijd neemt om de pijn in de roos te schieten. Als geen ander herkent hij de achterkant van macht: verloren intimiteit. Herstel van de relatie, daar zet hij op in. Bange hazen daarentegen horen bij zijn achilleshiel. Avontuur en leren gaan samen.

In het nagesprek houden ze elkaar scherp op de echo van toen in het nu. Liefdesoverdracht houdt wakker en maakt bescheiden!

De reis van held en heldin: onderweg met Odysseus en zeven Griekse godinnen

We zijn zondermeer schatplichtig aan Joseph Campbell, die de rode draad ontdekte in alle mythen en verhalen: de reis van de held(in). Beginnend met verwachting en onschuld, de roep om op weg te gaan; via struikelingen en dwaalwegen en de wanhoop van de put inzicht en wijsheid verwervend. Dan de opdracht om de schat van het geleerde thuis te brengen. Met integratie en heelheid als belofte. In de masterclass Eros is de held Odysseus voor ons een inspirerend rolmodel. Het vrouwelijke perspectief werd ruim belicht door Maureen Murdock, Jean Bolen en Clarissa Pinkola Estés. Zeven Griekse godinnen zijn hier ankerpunten op de leerlijn: Demeter, Penelope, Afrodite, Athena, Artemis, Hera en Hestia.

Als liefde het antwoord is, kunt u dan de vraag misschien nog een keer stellen?

Kees van Kooten en Wim de Bie

Al zijn we in deze tijd niet letterlijk meer omgeven door hun witmarmeren standbeelden of inwijdingstempels, op de laag van de ziel doen ze nog altijd mee. Het krachtenveld van Eros kan niet zonder dit metaforische perspectief in de begeleiding.

In hun samenspel benutten beide trainers bewust een aantal archetypen om taal te vinden in het overdrachtsproces. Natuurlijk, het heeft even tijd gekost om hun diversiteit in de vingers te krijgen, intussen is het een schat. Elke godin spreekt een eigen liefdestaal en vervult een andere taak op de leerlijn. Op de plek van begeleider onderzoek je wie je onmogelijk kunt weerstaan of bij wie je al snel in de valkuil tegenoverdracht belandt. Het grootse moederhart van Demeter, Persephone's jonge meisjesonschuld of de tinteling van Afrodites verleidingsenergie doen mee in het contact. Net als de trotse vadersdochter Athena met de gave van het koele verstand. De vrije natuur van Artemis, beschermd door scherpe pijlen, Hera en haar trouw in de relatie. Tot slot de stille Hestia, zo thuis in de grote ruimte. Wat is je antwoord op hun appèl?

De avonturen van Odysseus zijn een effectieve invalshoek om de mannelijke leerlijn te verhelderen. Hoe vaak gaat hij wel niet voor de bijl onderweg – en wint hij uiteindelijk regie van binnenuit tegenover de verleidingen van de buitenwereld. 'De lokroep van de Sirenen leren weerstaan' wordt een code in de begeleiding, die de ander

intuïtief verstaat. Eigen voorbeelden over worstelingen met autonomie van jouw kant zijn een welkome aanvulling op het leren. Wederkerigheid telt.

Verleiding op de kaart, vrij bewegen op de grens

De taal van Eros in het begeleidingscontact doorzien vraagt het onderkennen van jong geleerde patronen achter volwassen gedrag. Huidhonger en betekenis-honger liggen dicht bij elkaar. Wat is het verhaal achter een verleidingsactie, een zich herhalend liefdesbang of het schijnbare houvast van een betonnen muur en hoe vertaalt zich dit in jullie relatie? In de levenslessen over liefde en verraad doen al dan niet bewuste boodschappen over sekse en gender mee.

Vrij bewegen in het thuisland van je sekse of geardeerdheid vergroot je kans als begeleider om zo op de deur van het spiegelland te kloppen dat je toegang krijgt. Geground zijn in het eigene en hiervan genieten draagt bij aan een ontmoeting op de grens.

In het werk met de vrouwelijke leerlijn voel je je ook als man thuis om een nieuwe godin op de kaart te zetten. Als vrouw benut je de jouw vertrouwde energie om de trekkracht van vrouwen op de mannelijke leerlijn ervaarbaar te maken.

Indianenfeestje. Hij klaagt dat de seks in hem vaak slaapt. De eerste steen naar zijn vrouw werpen gaat niet langer op.

Alleen, het woestijngevoel in hemzelf vermindert niet. 'Ga eens terug in de tijd dat je je lijf met alles erop en eraan wel voelde.' Hij kijkt de trainster wazig aan. Met haar stem verleidt ze hem om af te dalen naar een jaar of zes. Dan wordt hij wakker, alsof hij in één tel tot leven komt. 'Het is zomer en ik sta in de tuin in mijn pyjamabroek, de zon schijnt. Ik verstop me tussen de struiken, super trots op mijn verentooi en de pijn en boog in mijn handen. Ik kan de hele wereld aan.'

Ethiek op de werkvloer: oog in oog met macht

Samen mens zijn in het Eroslandschap biedt een werkvloer waar herhaling en herkansing elkaar kunnen kruisen. Als begeleider sta je meer en meer stil bij de kracht en betekenis van de verticaliteit in de relatie. Voor de ander is dit nauw verbonden met ouder-kind-ervaringen van ooit. Dit heeft onmiskenbaar zijn weerslag op jullie contact. Jouw taak is het inschatten van de impact van je aanwezigheid, taal en interventies op de verticale lijn. De juiste dosis permissie op zowel nabijheid als zinderende woede geeft iemand de kans zich anders te verhouden tot gezonde macht. Bescherming, herstel van heilige ruimte en autonomie zijn de pijlers in het contact.

Koning en koningin aan zet: over gender, animus en anima

Het perspectief van animus en anima is een fijnmazig instrument om het appèl van cliënten en cursisten en de uitwerking op jou te doorzien. Jung heeft dit in zijn therapie en literatuur diepgaand uitgewerkt. Het vrouwelijke en het mannelijke zielendeel in jezelf verbinden ziet hij als bestemming van de mens. Insluiten wat je in eerste instantie vreemd is, leidt tot heelheid en integratie. Met name in relaties komen

de strubbelingen en weerstand tegen dit proces aan de oppervlakte. Miskende schaduwpatronen uiten zich in projecties naar je geliefde. Dit voelt als natuurlijk en eigen. De overdracht tussen partners is een betekenisvol hulpmiddel om de code in het relatiecontract te kraken.

In de teleurstelling over hun mannenliefde staat hun beider koningschap op het spel. De strijd uit zich in overgevoeligheid voor voor wie dit het ergste is. 'Deze verwikkeling in drama helpt jullie Eros om zeep. Hier, pak het zwaard en vecht het open uit.' Zo ontmantelt de begeleider het spiegelgevecht van hun anima. Zijn eerlijkheid en vertrouwen in de animus klaart de lucht.

Bijzonder en ontroerend dat het thema diversiteit in gender zo raakt aan de ontwikkelingsweg van animus en anima. Het existentiële verlangen om in lijf en ziel te mogen zijn wie je bent en dit in vrijheid te leven is hier nauw mee verbonden: persoonlijk, relationeel en maatschappelijk. Een van de speerpunten in de overdracht is het dilemma rond gewoon en bijzonder zijn. Hoe je als begeleider antwoord geeft op de veelkleurigheid in Eros is ook voor jou een vraag op identiteitsniveau. Boodschappen uit je systeem van herkomst doen hier zeker in mee.

De weg in het labyrint, leermeester en leerling

Begeleiden vraagt in jezelf aanwezig zijn en van daaruit met dienende interventies naar buiten komen. Een dans tussen de vrouwelijke naar binnen georiënteerde en de mannelijke naar buiten gerichte energie. Zo spiegel je mensen in hun belemmerende of blokkerende patronen en nodig je uit tot een nieuwe stap.

Het leven wordt voorwaarts geleefd en kan pas achterwaarts begrepen worden. Op deze lange leerlijn besef je dat je én de weg weet én op vele momenten de moed moet hebben om blind te lopen. Hierin ben je leermeester en leerling tegelijk. Je toevertrouwen aan jouw binnen en buiten is een driestemmig lied van vallen, opstaan en het vieren van de cirkelende paden van het labyrint. De metaforische ruimte geeft je toegang tot de archetypische beelden van alle tijd, om ze toe te passen op je eigen casuïstiek: een vrije herkansing voor het innerlijk kind in de volwassene van nu.

Getroffen door het mythische beeld van het labyrint durft de cursiste de visualisatie aan. Zij als vrouw gaat de grot in om het monster te doden. Het verwonde meisje in zichzelf krijgt zo de kans zich te wreken op de roof van haar onschuld. De bijl in haar hand doorklieft met trefzekere haal het lijf van de Minotaurus. In tranen herademt ze. Met de daad op haar gezicht, bloedspatten en een verrassend vitale energie komt ze tevoorschijn. Bevrijd van de oneigenlijke schaamte over vroeger. Die glans neemt ze mee de wereld in, persoonlijk en professioneel. 🐉

**GA JE MEE
VERDWALEN**

**IK
WEET DE WEG**

Loesje
©2011 BA Amher

Tonny alleen op de hei

TEKST: TON SMITS BEELD: ANTON SMITS



Mijn vader was een fervent amateurfotograaf. Hij was in het trotse bezit van een Voigtländer (destijds een icoon onder de camera's), ontwikkelde zelf zijn foto's in zijn donkere kamer en maakte bovenal heel veel dia's. Hij had er dan ook plezier in om voor het gezin met zekere regelmaat een dia-avondje te houden.

Als ik mijn ogen sluit, komen de herinneringen als vanzelf bovendrijven. Opnieuw ruik ik de wat chemisch aandoende lucht van het zojuist uitgerolde projectiescherm. Ik hoor het zachtjes ruisen van de vin die de lamp van de projector koelt. Ik zie mijn vader die met precisie de juiste positie en afstand tussen projector en scherm bepaalt. Net zo lang tot de huis-tuin-

en-keukenfoto's, de vakantiekiekjes in Rockanje en de portretten van ons haarscherp, onvervormd en beeldvullend op het scherm verschijnen.

Een dapper stappend mannetje

Het gezin is in slagorde opgesteld. Mijn vader, met zijn rijzige gestalte, staand naast de projectortafel waar – onder

het plankje waar de projector op rust – een tweede plankje is uitgekapt, waarop de cassettes met de te tonen dia's overzichtelijk staan opgesteld. Mijn vader hield van structuur. Daarnaast mijn moeder, mijn twee oudere zusjes, Ellen en Marja, en dan ik. Als het donker genoeg is, kan het feest beginnen. Bij de anderen. Ik herinner mij vooral de buikpijn en de onrust in mijn lijf.

Hoe oud was ik? Vijf, zes, zeven? We zien een bolderkar op het strand, met daarin mijn zusjes met ijsjes in hun hand. Een vooraankondiging van de dia die nu onvermijdelijk komt. Die dia heeft namelijk een naam gekregen: Tonny alleen op de hei. De titel dekt precies de lading. In beeld een dapper stappend mannetje met een wat bedremmeld gezicht, omgeven door heel veel bloeiende, Veluwe heide. Deze projectie riep bij mij als kind gevoelens van diepe eenzaamheid op. Tonny alleen op de hei. Waar was iedereen?

'Stel je niet zo aan'

Natuurlijk was ik niet alleen op de hei. Ongetwijfeld stond de rest van het gezin áchter de camera, toen mijn vader die foto tijdens een boswandeling maakte. Maar als die ene dia verscheen, riepen mijn zusjes en mijn moeder in koor TONNY ALLEEN OP DE HEI! Ik wist dat dat moment kwam. Wat zich in mijn beleving op het scherm afspeelde, representeerde zich in het nu vóór het scherm. Ik voelde mij eenzaam en moest altijd huilen als die dia kwam. Klagen hielp niet: 'Stel je niet zo aan.'

Er schuilt een gevaar in om jeugdleed toe te schrijven aan een jeugdherinnering. We weten hoe ons geheugen ons foet. Hoe we elke keer als we een 'dia' oproepen uit ons geheugen het beeld weer net op een wat andere manier opslaan. En ook dat we met elke projectie de herinnering versterken. Dat neemt niet weg dat ik als kind een diep gevoel van eenzaamheid met mij meedroeg en dat de dia 'Tonny alleen op de hei' daar een symbool voor is geworden. Thanatos voelde voor mij altijd dichterbij dan Eros. Als ik terugdenk aan mijn jeugd, zie ik een jongetje dat heel veel alleen heeft gescharreld – en ik vermoed dat ik daar als volwassene gewoon mee doorgegaan ben.

Schipbreuk

Lange tijd heb mijn gevoelens van eenzaamheid geprobeerd op te lossen in het contact met vrouwen. Niet zo vreemd. Ik ben als jongste in het gezin grotendeels opgevoed door mijn moeder, met mijn zusjes om mij heen, van wie er één een levensbedreigende ziekte had (en heeft). Er was veel zorg en er was veel angst. Mijn vader was afwezig, mentaal, fysiek of allebei, zoals zoveel vaders van mijn generatie. Hij kwam vaak rond etenstijd (of tot ergernis van mijn moeder net daarna) thuis met een loodgieterstas vol werk. Na het eten ging hij meestal naar zijn werkkamer. 'De zaak' ging voor. Was ik het prinsje van mijn moeder? Dat weet ik niet, maar feit is dat mijn oversteek naar het mannenland maar moeizaam verliep. Ik leed veel schipbreuk en de vraag is of ik ooit helemaal aan de overkant ben aangekomen. Bij vrouwen voelde in me veilig, bij mannen niet. Al mijn hele leven – ook tijdens mijn huwelijk – sleep ik een hele sliert vriendinnen achter mij aan met wie ik intieme (doch niet-romantische) relaties onderhoud. Ik was (en ben) de man

die zelf zijn hart zo makkelijk uitstort en de ander zo goed aanvoelt en begrijpt. De man die graag beschermen en zorgen wil. En ook de man bij wie de schuldknop zo makkelijk is in te drukken, die snel gekwetst is en het zwaard naar voren wat moeizaam hanteert. Een man die lange tijd moeilijk zijn eigen ruimte innam en zich makkelijk aanpaste.

Odysseuse struikelingen

We spoelen het leven een heel stuk vooruit: na een lang huwelijk vallen in korte tijd een aantal dominosteentjes in mijn leven om. Ik raak in een depressie, beland in een huwelijkse crisis en word verliefd op een andere vrouw, waarna een scheiding onvermijdelijk is. Er doen zich, kortom, wat Odysseuse struikelingen voor die de levensstroom dan weer flink aanwakkeren en dan weer bijna volledig doen wegebben. In die verwarrende periode volg ik een basisopleiding systemisch werk.



Tijdens een lunchpauze van een van de trainingsdagen neemt een trainer mij apart. 'Jij zou het eens wat meer bij de mannen moeten zoeken.' Ik reageer geagiteerd. 'Waarom zou ik? Wat heb ik dáár te zoeken?' Contact met mannen associeerde ik met bier drinken, voetbal kijken en grof taalgebruik. Niet mijn ding. Lát mij toch bij die vrouwen!

In de middag van diezelfde trainingsdag ben ik het middelpunt van een opstelling. Waarbij alle mannen, dus ook ik, in een binnencirkel zitten – één daarvan representeert mijn vader; de vrouwen zitten in een grotere cirkel om ons heen. De trainer checkt hoe we erbij zitten. Iedereen is oké, behalve ik. Ik houd het bijna niet uit en wil zo snel mogelijk mijn stoel verplaatsen naar de buitenste cirkel. Het ongemak is veel te groot.

Afscheid van Mr. Nice Guy

Toch neem ik het advies van de trainer serieus. Als ik zoveel weerstand heb tegen mannengroepen, wordt het hoog tijd om dat maar eens te onderzoeken. En wat ik daar precies van verwacht, dat laat zich nog best lastig omschrijven. Het heeft in elk geval te maken met het verwerven van meer stevigheid, beter voor mezelf opkomen, meer verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen keuzes en me iets minder gelegen laten liggen aan het oordeel van de anderen (mannen en vrouwen). Kortom, een voorzichtig afscheid van *Mr. Nice Guy*. Mannelijke kwaliteiten die mij overigens bijzonder goed van pas komen in de relatie met mijn nieuwe vriendin; een vrouw die stevig is en stevigheid verlangt om zich echt te kunnen geven en bij wie ik intimiteit en seksualiteit weer heel anders ervaar dan in vorige relaties.

Zijn animus en anima nu beter in balans? Ik vermoed van wel. Al ben ik er nog lang niet (alleen al het idee om een keer mee te doen aan een zweethutceremonie kan mij al koude rillingen bezorgen), maar ik ben onderweg. Ooit kom ik thuis, in elk geval bij mezelf, en daarmee misschien ook bij mijn vader van wie ik in 2013 afscheid moest nemen. Zijn Voigtlander heb ik overigens nog. 🐼

Meesterschap in individuele begeleiding

de metamorfose van Ambacht van het hart

Over de liefde voor het ambacht van begeleider

De opleiding *Meesterschap in individuele begeleiding – het ambacht van het hart* heeft een kleine gedaanteverwisseling ondergaan. Iedere opleiding en workshop bij Phoenix is na een aantal jaargangen toe aan een actualisatie en afgelopen jaar was *Ambacht van het hart* aan de beurt. We hebben onze volle Eros-energie meegegeven aan deze opleiding! Valt het je op dat de titel net anders is? Dat klopt; titel en subtitel hebben we omgedraaid. Omdat we de focus nog meer willen leggen op de ambachtelijke aspecten van de

één-op-één-begeleiding. We vertellen je met trots over het resultaat.

Bron en bestemming

Wibe Veenbaas, grondlegger van de opleiding, wilde cursisten na de driejarige basisopleiding toerusten in het begeleiden van individuele leerprocessen op identiteitsniveau. In een tijd waarin het maakbaarheidsdenken in ons vakgebied opkwam, bevruchtte hij de opleiding met 'de weg koos jou, kies jij ook hem?' als ingang tot leren en 'het geven van een antwoord op het lot dat je aantroft' als helingsproces. Hij was van mening dat je als begeleider

zelf een leerweg op identiteitsniveau moest hebben doorleefd om als begeleider voor te kunnen gaan in zo'n leerbeweging. De geactualiseerde opleiding ademt nog steeds Wibes begeestering.

Actualisatie en vernieuwing

Na jaren van fijnslijpen en nieuwe ervaringen opdoen, vonden we taal en vorm voor het cliënt- en procesgericht werken, helpend om de finesses en de precisie van het ambacht in de vingers te krijgen. In de geactualiseerde opleiding leer je over de fasen van het therapeutisch proces en hoe je die kunt



LEONIE DIJKSTRA: 'Ik ben deze opleiding in eerste instantie niet gaan volgen om een goede begeleider te worden, maar ik heb zoveel prachtige tools aangereikt gekregen om er wel mee aan de slag te gaan. Gaandeweg heb ik contact weten te maken met mijn eigen potentie in het begeleidingswerk en het vertrouwen gekregen dat ik er ook echt mee aan de slag mag gaan. In de opleiding heb ik ervaren dat ik, als ik werkelijk op een diepere laag in verbinding wil zijn, ook steeds mijn eigen wond moet insluiten omdat er daardoor veel meer ruimte ontstaat om de ander echt te ontmoeten. Dat ik nu ook werk met mijn eerste cliënten en gestopt ben met een aantal vaste opdrachtgevers om ruimte te maken om het begeleidingswerk meer in de wereld te zetten, had ik een jaar geleden nooit kunnen bedenken. Zonder *Meesterschap in individuele begeleiding* was dat nooit gebeurd!'

koppelen aan de leerlijn van de cliënt. Iedere fase heeft eigen uitdagingen en taken voor de begeleider én voor de cliënt, gericht op het vormgeven van het proces van heling. Omdat de criteria van hechting en heelheid cruciaal zijn in dit proceswerk, staan we daar in de opleiding uitgebreid bij stil. Net zoals bij de plek der moeite in het leren, de reis door de put van de leerlijn. Daarnaast kreeg de fenomenologische grondslag van het ontmoetingswerk een boost. Gedurende de opleidingsdagen werken we met verschijnselen in het hier-en-nu, met speciale aandacht voor overdracht als veld. Je laat jezelf als het ware als instrument door je cliënt bespelen, alsof jij de cello bent en je cliënt de cellist. Welk resonantieveld opent er in het contact? Wat vertelt dat over jou als begeleider, hoe plaats je dat in een diagnostisch kader voor je cliënt? Een precisiewerkje dat vraagt om oefening en geduld, dat uiteindelijk leidt tot creativiteit in interventies en meesterschap!

Resultaten en impact

Wie zaait, zal oogsten. Inmiddels heeft de eerste lichting deelnemers de vernieuwde opleiding afgerond. Om een beeld te krijgen van de oogst hebben we een aantal van hen gevraagd om hun ervaringen met ons te delen.

We hopen jou als coach, counselor of therapeut met deze vernieuwde opleiding zo toe te rusten, dat je cliënten in hoge mate waar kunnen maken wat ze willen leren. De basis voor een florerende eigen praktijk! 🌱

JORN BARTLEMA:

‘De opzet van de opleiding, waarbij je het therapeutisch proces en de fasen van de leerlijn volgt vanuit de positie van zowel begeleider als cliënt, heeft mij laten ervaren wat het belang is van de verschillende fasen in een proces van een cliënt, wat er in deze fasen nodig is en hoe je daarmee kan werken. Hoewel ik geen coachpraktijk heb, heeft de opleiding me erg geholpen om met meer speelsheid en experiment te werken met de ondernemers en organisaties die ik begeleid. Om meer ervaringsgerichte programma's te ontwerpen en mezelf in het moment beter als instrument te kunnen inzetten.



INGE HOOGLAND:

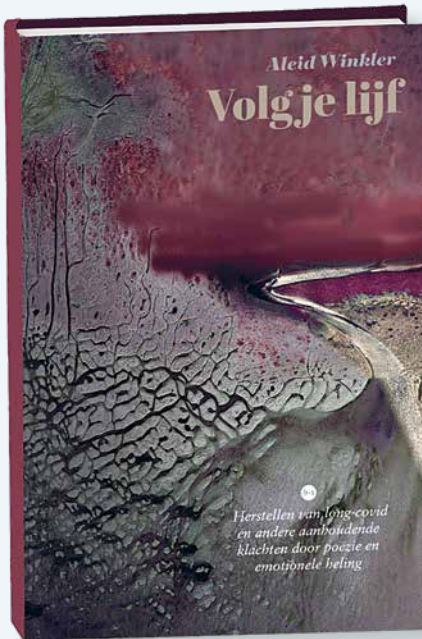
‘Ik begon ooit met het idee dat ik alles moest weten en vooral niet mocht falen. Nu werk ik speelser, met meer lichtheid. In de opleiding oefen je steeds weer met het veld van overdracht. Als ik mijn hart inzet als instrument kom ik met mijn begeleiding vaak precies daar waar ik moet zijn.

Ik dacht van tevoren: wordt het niet te veel herhaling? Maar deze opleiding gaf me verdieping, structuur én vertrouwen in mijn eigen stijl van begeleiden. Heerlijk om bij het begeleidingswerk van de trainers continu ondertiteling te krijgen!’



MEDIA

DOOR SASKIA BULTMAN-BEELE EN MANON MIESSEN



Volg je lijf BOEK



Lange tijd leeft Aleid Winkler met het gas erop. Tot haar lichaam aangeeft niet langer zo door te kunnen gaan. In haar boek neemt Aleid je mee in haar helende reis van hoofd naar lijf, voorafgaand aan en verdiept door de diagnose long-COVID. Aan de hand van haar persoonlijke achtergrond en diepgravend onderzoek binnen reguliere en alternatieve therapieën beschrijft ze waarom het toelaten van onderdrukte emoties zo wezenlijk is voor herstel van fysieke klachten. Door de lezer haar verhaal en hulpbronnen

aan te reiken, hoopt ze andere mensen met aanhoudende – vaak onverklaarbare – klachten tot steun te zijn. Wat dit boek bijzonder maakt, is hoe Aleid op creatieve wijze betekenis geeft aan haar eigen doorvoelde levenservaringen. Elk hoofdstuk wordt vanuit persoonlijk en professioneel oogpunt ingeleid en bevat vervolgens een veelzijdige hoeveelheid gedichten. Daardoor is het een boek dat je zowel in één keer kan lezen als af en toe open kan slaan om inspiratie op te doen. (SBB)



Overdracht als leerlandschap PODCAST

Een Vuurvogel over Eros kan niet zonder overdracht als leerlandschap. Daarom een luistertip voor de podcast die, hoewel al in 2022 opgenomen, van alle tijden is. In deze spannende, derde aflevering van de serie *Phoenix in gesprek* zijn Lisette Snippe en Jill Pisters zelf ook onderwerp van gesprek terwijl ze Morten Hjort en Mirjam Dirx interviewen. Een podcast waarin het resonantieveld, overdracht als veld en overdracht in de relatie plek krijgen in de onmiddellijkheid van de ontmoeting. Een leerzaam inkijkje in hoe het toch vaak wat mysterieuze zoekproces in de begeleider wordt thuisgebracht via het eigen leerlandschap. Waardoor ook het leerlandschap van de cliënt of cursist wordt verruimd. Een gesprek dat natrilt! (SBB)





Wegen van mannen

PODCAST

'Ik heb de ballen verstand van de wegen van mannen.' Wat een verademing is deze dappere poging van Lisette Snippe en Jill Pisters. In de negende aflevering van de serie *Phoenix in gesprek* meren ze even aan in mannenland voor een gesprek met Pieter Berger en Jaron Reisman. Hoe hebben Pieter en Jaron gereisd in het ontwikkelen van hun mannenkracht, welke woorden hebben ze belichaamd toegevoegd aan hun register? Wat is de invloed daarvan



geweest op hun levensenergie? Wat is er voelbaar veranderd als ze in de ogen van mannen én vrouwen kijken? Welke wegen komen ze tegen in de begeleiding van mannen en waar giert de overdracht door de tent? Een

gesprek over kijken in het achterland, gemis aannemen, toevertrouwen, herwinnen van intimiteit, seksualiteit en koers houden. Als het stil wordt aan de overkant, weet je dat het tijd is om terug te keren. (SBB)



En ze leefde nog...

BOEK

Het gaat er in het leven niet om dat alles perfect moet zijn, maar om hoe je in staat bent antwoord te geven op dat wat je aantreft. Het is één van die favoriete zinnestjes bij Phoenix, en het zou de subtitel kunnen zijn van dit boek van Vuurvogel-redactielid Saskia Bultman-Beele. In dit uiterst persoonlijke boek beschrijft ze de jaren waarin haar eerste kind levensbedreigend ziek wordt én weer beter, hoe het gezin verhuist naar Amerika en weer terugkeert en hoe ze zich langzaam maar zeker realiseert wat de impact van dit alles op haar is. Het is een tocht met vallen en opstaan. Uiteindelijk vindt ze de antwoorden in haar geschiedenis en in zichzelf. Een herkenbaar en sprankelend boek, en een treffend voorbeeld van hoe de weg van de mens zich voordoet in het leven van alledag. (MM)



Van blinde vlek naar vergezicht

Eros en Thanatos zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, maar hoe anders tonen ze zich. Thanatos komt vaak vanzelf, als een grote kracht, vanuit de hoek van de kamer, wanneer er iets stopt, tot een einde komt. Een vriendschap, een liefdesrelatie, een leven. In het contact met de dood wordt het dan stil, uit eerbied voor een mensenleven. De toon wordt gedempt, de zinnen korter.

Hoe anders is Eros. De god van de liefde meldt zich in de ontmoeting. Met een vonk die overslaat van mens tot mens. Energie die op gang komt. Contact, hechting, intimiteit, sensualiteit, seksualiteit: de liefde tussen mensen die zich toont in alle kleuren van de regenboog wordt wakker. Dat gebeurt dus ook in het contact tussen begeleider en cliënt. Bewondering, verliefdheid, lustigheid of een bekken dat op slot gaat... Hoe ga je als begeleider om met deze overdrachtsverschijnselen? Hoe creëer je, met behoud van je plek en verantwoordelijkheid in de verticale verhouding, een lerende ontmoeting rondom Eros?

Overdracht herkennen en vruchtbaar maken: geen eenvoudige klus. Net als voor elke begeleider was dat voor mij een lange leerweg. En nog steeds is er soms grijs gebied. De wereld van dromen, archetypes, symbolen en metaforen kan dan opeens iets wezenlijks laten oplichten. 'Je hebt de kinderen bij je man weggekaapt.' Ik hoor mij de zin nog uitspreken tegen een vrouw die ik begeleidde. Ik vond dat zij haar kinderen erg dicht bij zich hield. 's Nachts werd ik wakker en dacht ik aan het telefoontje van mijn moeder: 'Zou het geen goed idee zijn als jij en je broer zich laten adopteren door mijn nieuwe man?' Ik schrok toen ik later de adoptieakte zag met mijn voornaam en zijn achternaam. Achttien was ik. Was er overdracht in het spel toen ik die vrouw van wegkapen betichtte? Of had ik het heel goed gezien? Of allebei?

Het helpt me om, naast het vuur van Eros, de koelte van leren en kaders erin te brengen. Als een cliënt nu tegen mij zegt: 'Ik vind jou een leuke man', dan kan ik antwoorden met: 'Wat vind je leuk aan mij en wat heeft dat met jouw geschiedenis te maken?' Zo kun je gevoelens gebruiken uit het palet van Eros als richtingwijzers in een leerlandschap. De energie van Eros is voor mij een wereld om respect voor te hebben. Mooi als we leren om dat te laten stromen met eigen regie. Natuurlijk met een zorgvuldige balans tussen veiligheid en uitdaging in het leren. En het hoort ook bij het leven dat we grenzen verkennen en opzoeken. Dat is een groot leerterrein voor cliënten en begeleiders. Het zou raar zijn als alle leervragen in de ruimte bij de therapeut uitgezocht mogen worden, behalve deze.

Een van mijn collega's zei een keer: 'Je bent mijn vader geweest, mijn broer en mijn minnaar, en nu ben je mijn baas.' Wat ze eigenlijk zei, was: ik heb je gebruikt om allerlei beelden die ik had over vaders, broers en minnaars op te helderen. Van blinde vlek naar vergezicht – en dat wens je iedere cursist en cliënt.

MIJN MOEDER, MIJN AMBACHT

TEKST: CHRIS TILS BEELD: BARBARA PEERDEMAN

Na mijn moeders overlijden was daar haar fotoarchief, in voorbereiding op haar uitvaart. Er kwam een enveloppe tevoorschijn met daarop door haar geschreven 'Mijn jeugdliefde'. De enveloppe als begin van een reis die eindigt bij reflectie op hoe ik in mijn ambacht omga met intimiteit.

OUDE EN NIEUWE VERHALEN

Wim. Zijn naam was wel bekend in het gezin waar ik opgroeide. Er ging een oud verhaal over hem, eigenlijk meer een anekdote, verteld door mijn moeder. De avond voordat mijn moeder trouwde met mijn vader, kwam Wim langs bij haar ouders. 'Is het waar dat ze gaat trouwen?' En toen hij hoorde dat het waar was: 'Dan weet ik genoeg.' Ze trouwde met mijn vader. Een huwelijk met veel problemen, ook geweld, in elk geval zoveel dat het op mij impact heeft en had. Daarover later meer. Ergens na het overlijden van mijn vader, ik was vijftien, ging ze op zoek naar Wim. Hij was getrouwd, had een eigen leven. En nu dus de enveloppe met 'Mijn jeugdliefde'. Met foto's van Wim en krantenknipsels.

De laatste weken voor mijn moeders overlijden lag ze op bed. Ze legde een bodem van liefde. Ze maakte alles zo rond mogelijk. Het raakte me diep. Niet dat alles van

goud werd of een Hollywooddeinde had. Ze was er duidelijk over dat ze last heeft gehad van de jaren waarin wij geen contact hadden. En ook over haar pijn over de tijd met pa. Maar er was ook liefde en vergeving, in woord en gebaar. Het was voor mij een diep helende ervaring.

Er kwamen in die laatste weken ook verhalen waar ik geen idee van had, die nieuw waren. Ook over Wim. En over haar jeugd.

Over Wim. 'Ik wist niet hoe ik hem liefde moest geven, ik kon het gewoon niet.' En over haar gezin van herkomst. 'Ik ben door mijn moeder nooit op schoot genomen, geknuffeld, opgepakt.'

Het waren korte verhalen van één zin. Er was ook niet meer energie. Maar er werd al zoveel in verteld. Er werd zoveel duidelijk.

OUDE REFLEXEN, OUDE PIJN

In mijn eigen geschiedenis ken ik het ook. In mijn herinnering weinig of geen fysiek contact met moeder of vader. Ook niet of nauwelijks op schoot, geen verhaaltjes voor het slapen gaan (wel bidden), geen knuffels. *L'histoire se répète*. Toen ik me dat realiseerde na de verhalen van mijn moeder, werd ik er ongelooflijk verdrietig van. Door het

gemis dat ik daarover voel. Alsof ik opgesloten zit in mijn eigen lijf. Maar ook omdat het door de generaties heen loopt. Het is een lot dat al lang met ons meereist: de ervaring niet thuis te zijn in intimiteit. Mijn oma, mijn moeder, en ik.

Ik ken het uit mijn pubertijd en adolescentie. Ik kon niet tegen aanraken, aanraken op mijn lijf. Of zoals ik het nu zou noemen: aanraking op de externe grens. Als iemand me aanraakte, schrok ik eerst en raakte daarna

geïrriteerd. Dan wilde ik dat het zo snel mogelijk stopte, de aanraking. Het had ook betekenis voor hoe ik keek naar mijn eigen lijf. Als onwaardig, vies, lelijk. En aanraking op de interne grens, in mijn gevoelswereld? Ik kreeg in een van mijn eerste banen ooit de feedback 'wie is toch die man met dat plastic masker?' Ik schermde mijn eigen identiteit af en had er zelf ook geen toegang toe. Geraaktheid, als in voelen, huilen, boos, kende ik nauwelijks. Mijn gevoel en lijf zaten op slot. >

THUISBRENGEN VAN DE BEWEGING

Als ik werk met een cursist of cliënt ontmoeten we elkaar met onze hele geschiedenis achter ons. We maken een veld van overdracht. De cursist of cliënt zal iets in mij aanraken, vanuit de eigen geschiedenis, vanuit de bewegingen en patronen die daar ooit zijn opgebouwd. En andersom is het net zo. Ik breng ook mijn geschiedenis mee, die zich uit in mijn taalpatronen, stemgebruik, lichaamshouding, het hele veld of aura om mij heen. Daarmee tril ik ook iets aan bij de cursist of cliënt. En hoewel we werken in een verticale relatie (coach/cliënt of trainer/cursist): we zijn gelijk als het gaat over elkaar ontmoeten met alles wat we vanuit onze geschiedenis, ons hele zijn inbrengen in de ontmoetingsruimte waarin we leren.

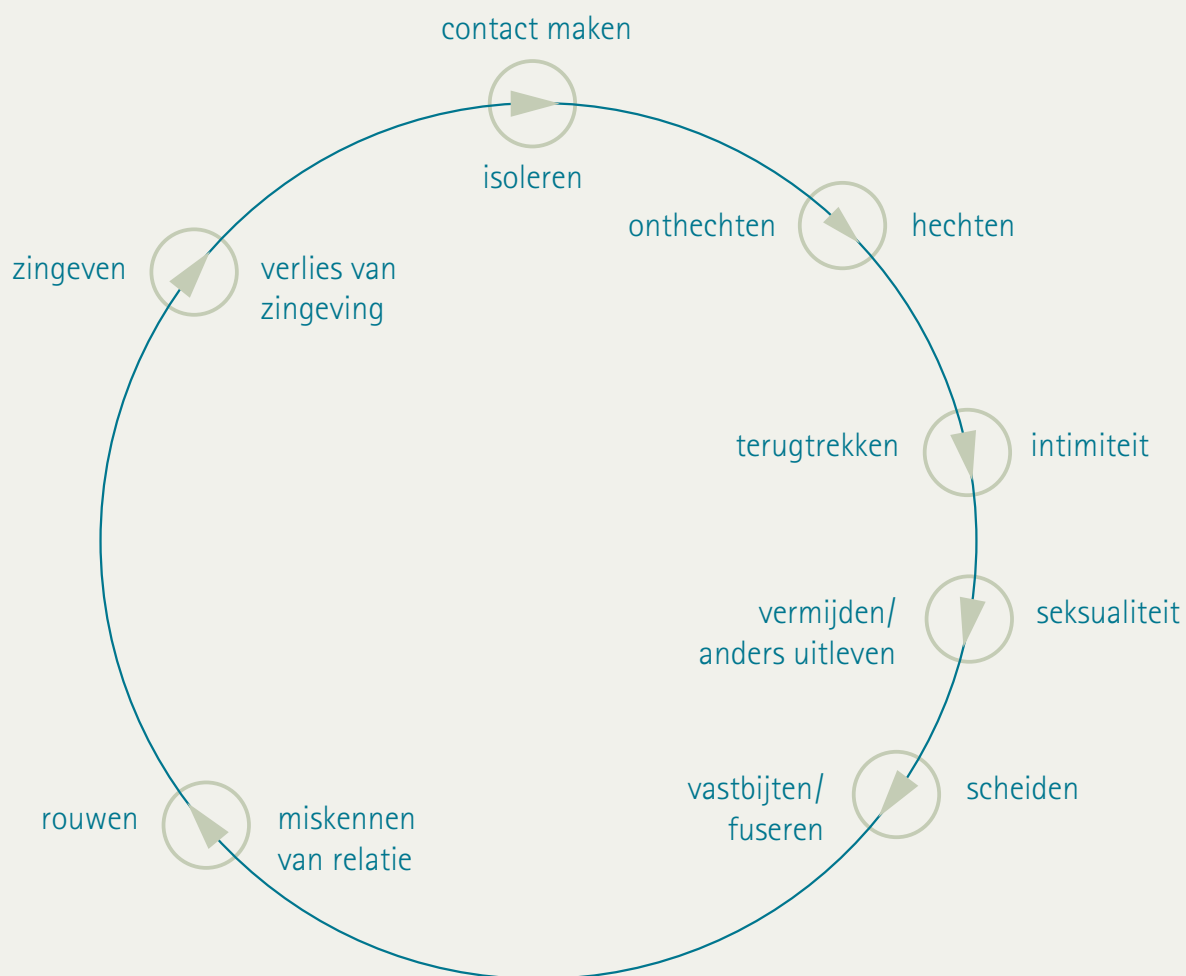
Dus het kan niet anders dan dat de ervaringen uit mijn voorouderlijk veld, vanuit mijn geschiedenis, doorwerken in de ontmoeting met de cliënt of cursist. Iets in mij zou het liefste willen dat ik met droge ogen kon zeggen: 'Natuurlijk ben ik superbenaderbaar in de intimiteit.' Maar mijn geschiedenis vertelt een genuanceerder verhaal. Een verhaal over mijn primaire beweging. Dat ik het eerst spannend vind: nabijheid en intimiteit. Als ik ga raken of geraakt word op de interne of externe grens kan ik daarvan eerst even schrikken. Ik trek mezelf wat terug. Het stukt. Ik zet even de rem op eros, op het vrij laten stromen van levensenergie.

Op dit punt heb ik als trainer of coach een andere taak dan de cliënt. Een cliënt mag uitproberen en uitleven wat er in het veld van overdracht ontstaat. Om te leren en te oefenen. Als trainer of coach is het mijn taak om mijn eigen beweging eerst thuis te brengen. Wat gebeurt er in de ontmoeting met de ander, in mijn lijf? Hoe doe ik het met contact en intimiteit? Waar ken ik dat ook alweer van? Dan reis ik van binnen weer naar mijn huis van herkomst en voel weer even de pijn van een niet zo dik aanwezige intimiteit. Als ik zo mijn beweging thuisbreng, kan ik de cliënt of cursist beter dienen. Ik veeg mentaal mijn voeten. Want voordat je het weet projecteer ik anders mijn moeder of vader in de ontmoeting met de ander. >

DE CONTACTCIRKEL

De contactcirkel laat de levenscyclus zien: van geboorte tot en met de laatste levensfase. De cirkel toont zich ook in elk nieuw contact, elke nieuwe ontmoeting. Een cyclus die onontkoombaar hoort bij het leven, zoals we ook elk jaar de gang door de seizoenen maken, met de lente, zomer, herfst en winter.

In het maken van contact verbind je je met de ander. Je wordt geraakt en aanraakbaar. Hechten begint al in de moederschoot. Een foetus staat in voortdurend contact met moeder en de omgeving. Zo ontwikkelt zich bij gezonde hechting een affectieve relatie. In intimiteit gaat het over het verlangen om de ander zo dicht mogelijk te naderen op de binnengrens en buitengrens. En bij seksualiteit is het verlangen om grenzen juist op te heffen.



In de fase van rouw gaat het over bewustwording en verwerken van het verlies of gemis van wie of wat er was. Dat waarvan ooit afscheid moest worden genomen. Zingeving is de fase waarin de ontmoeting of relatie een zingevend perspectief ontmoet. Daarna is er weer ruimte voor een nieuwe cyclus.

De contactcirkel kent ook een binnencirkel die begint met isoleren, onthechten, en terugtrekken.

In begeleidingswerk gaat het erom weer ruimte te maken in het gezond doorlopen van de contactcirkel. Zodat geoefend kan worden met beide kanten van de polariteit. Soms is er een tijd van isoleren en soms van contact. En soms wordt seksualiteit vol beleefd, en soms wordt die ook vermeden. Beide kanten van de polariteit vervullen een gezonde rol in het leven van een mens.

HET CONCEPT

Ik wil graag uitzoeken wat er in mij en in mijn ambacht verandert door de ervaring in de laatste weken met mijn moeder. Er was meer contact tussen ons dan lang daarvoor. Meer intimiteit. En ook rouw. Vooral om het verschil tussen hoe het was in de laatste fase van haar leven, en hoe het was in al die jaren daarvoor. Rouw over hoe het had kunnen zijn, maar niet was.

Op de plek van trainer of coach is het helpend om de ervaringen te voorzien van een kader. Een kader dat vertelt over een concept en een achterliggend groter principe (bijvoorbeeld de seizoenen of Eros en Thanatos – leven en dood). Als ik een ervaring goed kan kaderen geeft dat een kalm gevoel. Alsof de inwendige onrust stiller wordt. Lijf en hoofd komen samen. In mijn verhaal gaat het in elk geval om contact, intimiteit, levenslust/ seksualiteit en rouw. Ik kies de contactcirkel (zie inzet) als kader om mijn eigen ervaring te onderzoeken. Ik kijk naar contact, intimiteit, levenslust/ eros en rouw.

Vanuit mijn geschiedenis ben ik voorzichtig in contact maken. Het voelde in mijn jongste jaren niet zo veilig om met mijn hele zelf tevoorschijn te komen. Daar zat niet veel welkom op. Ik trok me eerder terug, isoleerde me vanwege de spanningen en het geweld thuis. Die beweging ken ik nog steeds. Spanning in een eerste contact, als ik voor het eerst gezien kan worden.

Als er veel nabijheid en intimiteit komt in een ontmoeting, reageer ik als eerste vooral met het stuk in mijn lijf vanuit mijn middenrif naar boven. Het bekken en de levenslust/eros blijven wat op slot. Ik maak vooral contact via het hoofd. Ik denk in eerste instantie dat ik intiem ben als we een heel goed diep gesprek voeren van hoofd tot hoofd. Het indalen in mijn lijf komt pas later, als ik zeker weet dat ik safe ben.

En dan de rouw. Die woorden gaf ik er toen niet aan, maar ik kon als kind echt verdriet hebben over het idee dat echte verbinding en contact toch niet bestaan. Dat er altijd afstand is tussen mensen. Tranen met tuiten toen ik verhuisde en mijn beste vriend achterbleef in een dorp verderop.

Nu is er veel veranderd door therapie, opleidingen en dagelijks bezig zijn met cursisten en cliënten en daardoor ook met mijn eigen ontwikkeling. Ik durf in contact veel meer risico te nemen, en ben echt heel veel beter geworden in intimiteit. Maar waar het hier over gaat: wat heb ik geleerd in de ervaringen met mijn moeder in haar laatste tijd?

DE LEERBEWEGING

Omdat mijn moeder en ik een beladen relatie hadden, was het een spannende stap om er voor haar te zijn in haar laatste fase. Om te zorgen. Om echt contact te maken. Ik liep een risico daarin niet te worden ontvangen. Maar er wás contact. En intimiteit. Contact letterlijk dicht op de huid. We hebben elkaar echt gezien voorbij alles wat er ooit gebeurde. Het was voor mij (en ik denk ook voor mijn moeder) een herontdekking van tussen ons stromende liefde. In de volle wetenschap dat het niet lang meer zou duren.

Hier horen mijn tranen bij. Tranen die niet alleen gaan over rouw. Ik kan ook vreugde voelen bij het besef dat ik weet heb gekregen van dieper contact, diepere intimiteit. Dat raakt me. En ik voel ook dat dat meer levenslust geeft. Diepe rouw is er ook. Ik mis haar, en de nabijheid die er was in haar laatste weken. En heb verdriet over dat het niet lukte om elkaar daar eerder in te vinden.

Wat ik geleerd heb is vrijer bewegen tussen contact en isolatie, tussen intimiteit en terugtrekken. Omdat ik een nieuwe ervaring heb opgedaan met contact en intimiteit, weten ik en mijn lijf dat dat bestaat. Dat ik daar ook heen kan. Niet dat dat per se altijd moet. Het is een superfijn weten dat dat er is, en dat ik ook gewoon kan bewegen tussen gezonde isolatie en heerlijk contact. Tussen volle intimiteit en even terugtrekken op zijn tijd. Dat bewegen tussen die polariteiten helpt me enorm in het bewustzijn op hoe ik het doe in contact met een cliënt of cursist. En dat mijn lijf dat weet, helpt ook in de diagnostiek van en ontmoeting met de ander. En natuurlijk: meer ervaring met vollere intimiteit, met wie dan ook, helpt in het intieme veld met de cliënt of cursist. Dat is een groot cadeau.

MIJN MOEDER, MIJN AMBACHT

Moeder, ik streel nog een keer door je haren. En voel weer jouw rakende woorden: 'Fijn. Dat heeft nog nooit iemand gedaan, ook pa niet'.

Als ik elke dag mijn ambacht uitoefen en weer wat leer over intimiteit, doe ik dat ook ter ere van jou. En ter ere van jouw dood, waaruit ook weer nieuwe levenslust geboren is. Zinvol om daarmee te werken. 🌀



DOUCHE

Druppel voor
druppel tintelt
over de topjes
van mijn vingers

Mijn lijf
siddert
van binnen

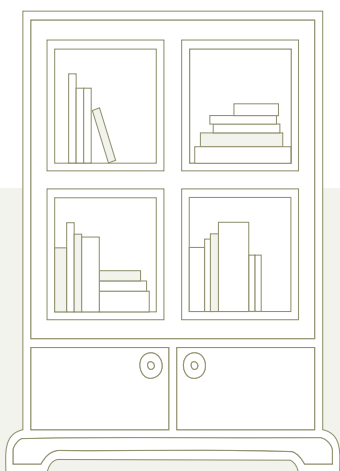
Een soort
extatisch feestje
met onzichtbare
slingers

MONIEK WOLTERS (GEDICHT EN BEELD)

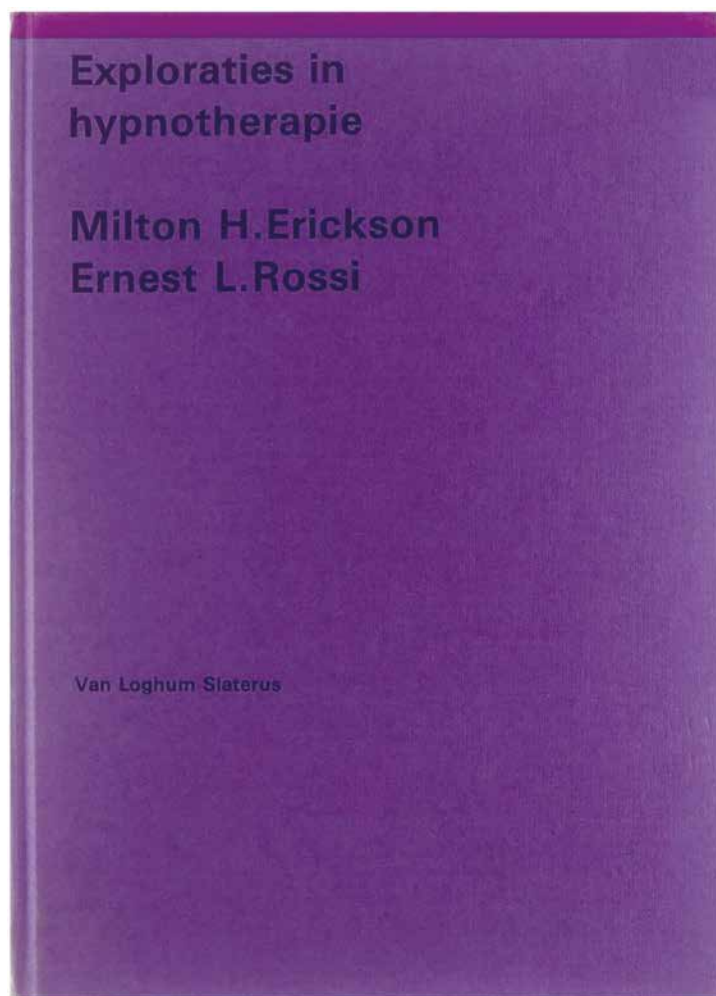
JOERI VAN BEEK (FOTOGRAFIE)

Exploraties in hypnotherapie

TEKST: LAURENS TIMMER BEELD: PHOTOCOLORS



Voor Wibe Veenbaas waren boeken een onuitputtelijke bron van inspiratie. Op de kennis en inzichten van de grote psychologen, filosofen, fenomenologen, schrijvers en andere denkers fundeerde hij ons instituut. De boekenkast van Wibe, in zijn werkkamer aan de Nieuwegracht, was dan ook famous. In deze rubriek belicht Laurens Timmer steeds een ander boek uit Wibes kast.



Dit keer bespreek ik het boek *Exploraties in hypnotherapie (Hypnotherapy: An Exploratory Casebook)* van Milton H. Erickson uit Wibes boekenkast. Een boek waar niet alleen Wibe veel in gestudeerd heeft, maar dat ook voor mij een bron werd in het werken met onbewuste leerprocessen.

Erickson liet zien dat het hele lijf mee moet doen om tot leren te komen. Precies zoals Wibe zei: 'Het telt pas als het geleerde in het lijf is gekomen.'

Wibe liet me zien dat cognitieve vaardigheden, inzichten en mentale kennis niet losstaan van lichamelijke ervaring. Een kleine verandering in spierspanning, een ademhaling die zich verdiept, een microbeweging in een gesprek — het zijn allemaal signalen van iets dat in beweging komt, van binnenuit. Wibe had een scherp oog voor die taal van het lijf. Hij verbond hoofd, hart en lichaam in zijn manier van werken, en leerde mij en vele anderen hetzelfde te doen.

Een belangrijke inspiratiebron voor Wibe was Milton H. Erickson, de grondlegger van de moderne hypnotherapie. In *Exploraties in hypnotherapie* lees je hoe Erickson zijn unieke manier van werken vormgaf, en hoe hij via subtiele interventies diepgaande verandering wist te begeleiden.

Wie was Milton Erickson?

Milton H. Erickson (1901–1980) was een Amerikaanse psychiater en psychotherapeut. Hij werd wereldwijd bekend vanwege zijn vernieuwende kijk op hypnotherapie. Waar hypnose lange tijd werd gezien als iets zeer directiefs of zelfs manipulatiefs, bracht Erickson een totaal andere visie: die van respect, subtiliteit en samenwerking. Door het volledig aannemen van je cliënt en door indirecte suggesties te geven, wordt het onbewuste van de cliënt geopend en kan er geleerd worden. Aldus Erickson.

Wibe herkende in Erickson dit fundamentele respect voor de autonomie en het innerlijke leervermogen van de cliënt. In plaats van dat de therapeut weet wat goed is, stelde Erickson juist: 'De cliënt weet het al, maar zijn bewuste geest is het vergeten.'

Voor Erickson was trance een natuurlijke toestand — iets dat ieder mens dagelijks ervaart, bijvoorbeeld als je helemaal opgaat in een boek of een autorit maakt zonder

je bewust te zijn van elke afslag. Hypnose zag hij als de methode om deze natuurlijke trance te gebruiken om een leerklimaat te scheppen waarin cliënten toegang krijgen tot hun eigen hulpbronnen. In zijn boek beschrijft hij hoe subtiel, indirect taalgebruik, verhalen en symboliek cliënten in staat stellen om hun eigen oplossingen te vinden.

Het onbewuste als bondgenoot

Wat *Exploraties in hypnotherapie* zo bijzonder maakt, is dat het vol staat met praktijkvoorbeelden. Uitgeschreven sessies laten zien hoe Erickson werkte: met geduld, creativiteit en een scherp oog voor wat zich onder de oppervlakte afspeelt. Hij vertrouwde op de wijsheid van het onbewuste — niet als iets geheimzinnigs, maar als een natuurlijke bron van inzicht en verandering.

Deze benadering sluit goed aan bij hoe we bij Phoenix Opleidingen werken. Ook wij zien het onbewuste als ingang. We gebruiken taal als toegangspoort tot diepere lagen, en werken met symbolen, verhalen, systemische opstellingen en lichaamsbewustzijn. Wibe integreerde Ericksons benadering in onder andere systemisch werk en lichaamswerk, en creëerde zo een aanpak die de mens in zijn totaliteit in het licht zet om te werken aan zijn persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Trance én ontwaken uit trance

Wibe was niet alleen een bewonderaar van Erickson, hij was ook kritisch. Hij zei eens tegen me: 'Als je leert mensen in trance te brengen, moet je ook leren hoe je ze eruit haalt.' Waar Erickson meester was in het begeleiden van mensen in een leerzame trance, was het volgens Wibe Stephen Wolinsky die een volgende stap zette: mensen helpen om juist uit de trance van oude overtuigingen en conditioneringen te ontwaken.

Daarover meer in de volgende boekbespreking. 🐾



LIEFDE IN VLOEIBARE TIJDEN

Eros, genderthematiek en overdracht

TEKST: JOKE GOUDSWAARD BEELD: ISTOCK

Liefde in vloeibare tijden: een prachtige zin om iets te delen over Eros, genderthematiek en overdracht. Als ieder van ons een unieke plek beleeft op het continuüm man-vrouw en het genderspectrum, wat betekent dit dan in de begeleiding? Wordt er iets anders van je gevraagd en wat dan wel? Wat is jouw reikwijdte in het overdrachtsproces met cliënten en cursisten en wat kom je hierin tegen?

Tijdens het schrijven van *Eros in begeleiding*, bij het ontwikkelen van de masterclass en de gloednieuwe workshop *Paradijsvogels*, keken we op verschillende manieren in de spiegel vanuit de gedachte: kleur bekennen is een wederzijds proces.

'Everyone goes through gender', zegt de gendertherapeut die we interviewen

beslist. 'Ik wil mijn zoon de kans geven te onderzoeken of hij in transitie wil, ook al is dat confronterend', benadrukt de moeder. Vanuit haar adoptieachtergrond kent ze het in twee werelden leven van binnenuit. 'Voor één keer niet bang zijn voor de buitenwereld, voor één keer openlijk de woede uiten over de klus met mijn regenbooggezin, terwijl ik er zo trots op ben', deelt de cursiste.

De bokssessie in de masterclass katapulteert iemand anders onverwacht terug in de tijd, naar de schaamte en het gepest worden op het schoolplein. Achter de rug van de trainer vindt de jongen van ooit een veilige schuilplaats. Ook al is hij nu gelukkig in de mannenliefde en kan hij dit vol leven, de kwetsbaarheid blijft waarheid.

Verstoppen en gevonden worden

Waar de veelkleurigheid van sekse en gender op de landkaart van Eros staat, werk je bij uitstek met de dynamiek van verstoppen en gevonden worden. Uit de kast komen, tevoorschijn komen uit het verborgene, raakt aan identiteit. Mogen zijn wie je bent, is een

geboorterecht. Of je hier tijdens je leven van binnen en buiten in gespiegeld wordt, maakt alles uit. Herkenbare voorbeelden in je omgeving zijn essentieel om je thuis te voelen in jezelf. Dit universele gegeven verdiept zich bij genderthematiek.

In- en uitsluiting speelt dan ook een belangrijke rol in het begeleidingscontact. In hoe stevig je hierin staat, doet ook jouw geschiedenis mee. De ander diens eigen tempo laten lopen in de coming-out vraagt evenwichtskunst. En de moed om stil te staan bij jouw uitdaging in dit proces. Soms gids, veelal getuige.

Wie is zij in deze spiegelruimte van het ik? Samen met haar stap ik terug in de tijd. Waar begon die geheime tinteling, waardoor ze wist: ik ben anders dan jij? Niet zoals haar moeder, haar oudere zus, de kring van vriendinnen. Geen Eros met jongens. In lijf en ziel anders. De vrouw van nu, nog maar net op weg in haar coming-out als queer, aarzelt. Precies op de rand van het grensland blijf ik staan en wacht. Dat is het moeilijkste. Een half jaar later: het feest van de binder.

De tango van bijzonder en gewoon

Een ander speerpunt in de overdracht is de tango van bijzonder en gewoon. Ook hier het parallelproces: alles waar de ander doorheen ging of nog mee worstelt, resoneert in jullie contact. In hoeverre kun je je inleven, waar word je in getriggerd en wat is de grens?

Dat zij de lust van de vrouwenliefde kent, maakt haar als therapeut gevoelig voor de verboden kamer bij andere vrouwen in intimiteit en seksualiteit.

Het risico is dat ze onbedoeld druk legt op 'leef je wel wie je eigenlijk bent?'. De glimlach voor de jongere collega die haar behendig en triomfantelijk buiten spel zet via LHBTL-taal is er ook meteen. Natuurlijk is zij hier de mindere. In trainerschap speelt hij inmiddels met de nuances in aanraking en taal in de diversiteit van mannenland. Thuis op meerdere lagen in de kus van Eros.

Overdracht: tussen weerstand en bewondering

'Daar vliegt Icarus op tere veren-vleugels naar de zon. Wie heeft de moed om zo'n reis te maken? Hij danst op zijn verlangen en innerlijke noodzaak, zoekend naar een balans tussen hemel en aarde.' Een Griekse mythe als inspiratiebron.

METAMORFOSE

Degene die ik was
ben ik niet meer.
Degene die ik ben
blijf ik niet
en die ik word
verdwijnt.

In deze verandering
besta ik.
Vergetend.
Bewustwordend.
Verlangend.

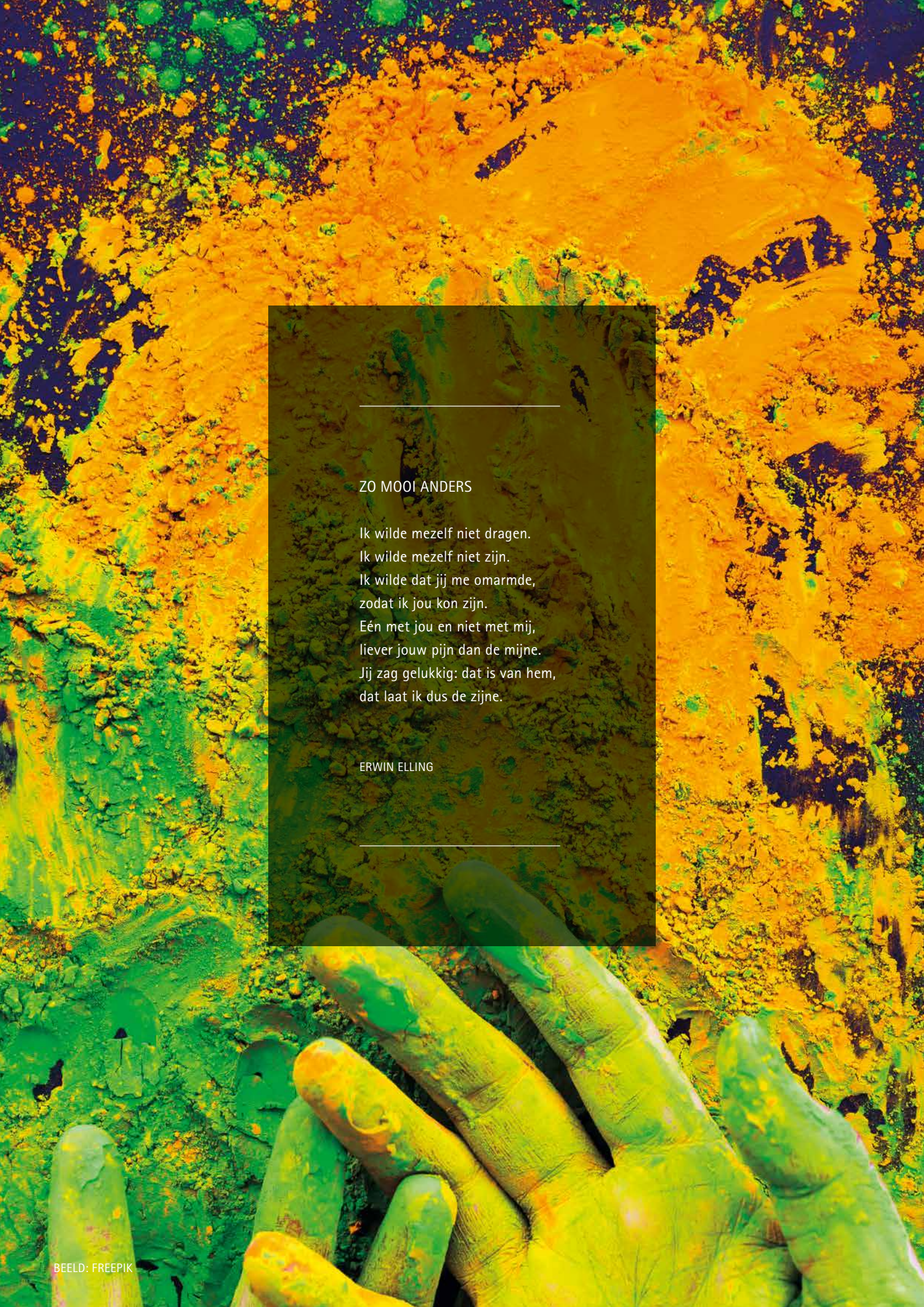
Peter Geraedts

Boeiend en passend om als therapeut of trainer eerlijk te onderzoeken wat je makkelijk welkom heet en waar je adem stukt. De lijn tussen weerstand en bewondering is dun. Maxim Februari, filosoof en schrijver, maakt ons bewust van geëigende reacties als: 'Geweldig dat je dit aangaat!' Of: 'Laat dit toch rusten, je zet alles op het spel, ook tussen ons.' En de schijnbaar troostende neutrale zin: 'Het maakt ons echt helemaal niets uit.'

De klank van bevrijding

Het is gelukt. De workshop Paradijsvogels ging in november 2024 van start. Een geboortemoment voor ons als trainers, voor de cursisten en voor Phoenix zelf. Een tweedaagse werkplaats om te verkennen waar ieder staat en welke horizon er lonkt. De mengeling van spanning, trots en bescheidenheid die past bij ervaren trainerschap en tegelijk beginnening zijn. We staan op de drempel met elkaar. Dat is klein en groots tegelijk.

Een bijzonder moment is het optreden van Yasmin. Een vrouw die ooit als man uit Cuba naar Nederland vluchtte en hier in transitie ging. In haar vroegere leven staat ze na het conservatorium vele malen als tenor op het podium. Nu is ze hier bij Phoenix om voor de eerste keer in het openbaar haar stem te laten horen. Een prachtige en ontroerende kans, voor haar en voor ons. In de voorruimte van Nieuwegracht 56 wacht de piano. Dan komt ze in alle openheid tevoorschijn: in een prachtige jurk, op hoge hakken. Haar diepe stem vult stralend de ruimte. Na vier jaar leeft ze opnieuw haar passie. In haar kracht en volledig zichzelf. De klank van bevrijding! 🦋



ZO MOOI ANDERS

Ik wilde mezelf niet dragen.
Ik wilde mezelf niet zijn.
Ik wilde dat jij me omarmde,
zodat ik jou kon zijn.
Eén met jou en niet met mij,
liever jouw pijn dan de mijne.
Jij zag gelukkig: dat is van hem,
dat laat ik dus de zijne.

ERWIN ELLING

TEKST: SASKIA BUITMAN-BEEF E BEEFD: UNSPLASH



Thuis open ik op haar aanwijzing de deur van de kast in haar slaapkamer. Ik tref de bekende totale chaos. Ergens tussen alle paparassen vind ik een boek. Latijn. 'NEEE DIE BEN IK OOK VERGETEN.'

Ik krijg een foto van het andere boek en voel de stress opkomen. Het is ruimschoots tien voor tien geweest. Deze stress wordt aan mij uitbesteed, herhaal ik de mantra in mijn hoofd. Dit is dus de waarde van controle, fluister ik mezelf toe. Het scheelt gedoe. Wat leert ze ervan als ik het voor haar oplos?

Ik app haar dat ze moet doorgeven dat ze iets later komt en zoek verder.

Bingo!

‘Kun je ze heel misschien brengen?’ Pfft. Natuurlijk. Net als de godin Demeter laat ik alles uit mijn handen vallen voor mijn onschuldige Persephone-kind, dat – al was het maar voor even – door Hades naar de onderwereld is geroofd. Ze roept mijn eindeloze beschermingsdrang wakker.

Ik informeer de vormgever van mijn boek *En ze leefde nog...* waarom ik onze geplande telefonische afspraak moet uitstellen.

‘Hahaha herkenbaar’, schrijft ze terug.

Opgelucht stap ik in de auto. Na twintig minuten sta ik voor een open brug. Onrust maakt plaats voor frustratie. Adem in. Adem uit.

‘Ik ben een paar minuten later’, zeg ik beheerst als ik haar bel.

‘Geen probleem mam, ik sta langs de weg. Dan kan je makkelijk omkeren.’

Zodra ik heb geparkeerd, zie ik haar schuldbewuste gezicht. ‘Moms know best.’

Ik aarzel. ‘Soms wel, soms niet.’

‘Dankjewel mama, love you!’ En weg is ze.

Ik rij terug naar huis. En zij? Zij gaat straks haar eigen rommel opruimen.

Pallas Athena. Godin van de beheerste oorlogvoering en vrede. Godin van de wijsheid, filosofie en beschaving. Vanaf een afstand kan ze ieders aandeel onder de loep nemen.

Twee dagen later is de zomervakantie echt in zicht. Vlak voordat de wekker gaat, schrik ik wakker. Ik heb beloofd om dochterlief die ochtend met de auto naar de orthodontist in

het dorp verderop te brengen en vervolgens naar school. Ik ben alleen vergeten dat haar jongste zusje op hetzelfde moment op school moet zijn. Vandaag sta ik er alleen voor en ik kan mezelf nu eenmaal niet in tweeën splitsen.

Binnenin mij is er *in no time* een storm op komst. Meteen richt ik de gifpijlen van mijn niet nageleefde grensbesef op hem. Op het scorebord van verwijten ga ik voor de winst. Tot ik voel waar het werkelijk om gaat. Belofte maakt schuld. Als ik eerlijk ben, heb ik in dit geval alleen beloofd om haar te brengen omdat ik bang ben dat ze onderweg geschept wordt door een tractor. Nadat gisterochtend het hele dorp in rep en roer is door een uitruk van brandweer, politie, ambulances en zelfs een traumahelikopter voor – naar later blijkt – een baby, staat mijn lijf op standje alert. Ik weet het. Het dilemma blijft. En de leerlijn ook.

Ik ben het niet. Ik voel het. Angst. De tranen van onmacht prikken in mijn ogen.

‘Ik was nog naar de goden of ze iets konden regelen.’ Deze zin uit het gedicht *Ik ben er* van Gerdine Smit zou ook de titel van mijn boek kunnen zijn.

Na dertien jaar verantwoordelijkheid nemen voor elkaars geluk en ongeluk kan ik zijn gedachten lezen. ‘Geef mij nu je angst.’ Hij zoekt naar een oplossing, ook al moet hij vandaag op kantoor zijn. Ik was nog naar de goden... zou ook de titel van zijn boek kunnen zijn.

We kunnen het niet fixen. We kunnen wel terugkeren. In contact. Met onszelf. En met elkaar.

Als ze aangekleed en wel beneden aan het ontbijt zit, kniel ik naast haar.

‘Sorry lieverd, ik had nee moeten zeggen. Nu heb ik verwachtingen gewekt die ik niet waar kan maken.’ Zucht. ‘Ok.’

Ik was nog naar de goden... en ze stuurden me terug. Naar mezelf. Blijkbaar ben ook ik van de menselijke maat. Op de leerlijn *Good enough mothering* snijdt het diep vanbinnen. Op weg naar buiten heb ik eerst de slingers voor mezelf op te hangen. Zodat ik eindelijk de wedergeboorte van Aphrodite kan vieren. 🌺

Een schitterend ongeluk

Morgen komt ze. Rond half elf zal ze op het raam kloppen, dan zie ik die wilde krullenbol en haar speelse ogen die een blik naar binnen werpen. Ik zal naar de voordeur lopen, de deur openen en haar schaterlach horen. Ze krijgt een net iets intiemere knuffel dan andere vrienden en vriendinnen en één – discrete – zoen op haar mond. We zullen bijpraten, over het leven. De liefde. Haar kinderen. Mijn kinderen. Meestal blijft ze lunchen en dan nemen we weer afscheid, constaterend dat de wijzers van de klok toch weer sneller draaiden dan we dachten.

Onze ooit zo onstuimige liefde is bij ons allebei getransformeerd tot een diepe vriendschap, gekleurd door zielsverbondenheid. We maakten ongeveer gelijktijdig dezelfde zachte landing. Ze heeft een mooie kamer uitgezocht in het hotel dat mijn hart is. Ik hou zielsveel van haar, op een manier die goed kan bestaan naast de liefde voor de vrouw met wie ik nu ben.

Onze liefde schoot een aantal jaren geleden wortel in verboden grond. Zij was mijn therapeute. Heel precies weet ik nog het moment waarop de pijlen van Eros doel troffen. We zaten tegenover elkaar in haar praktijkruimte. Het gesprek verstroefde. En hoe harder zij werkte en vragen bleef stellen, hoe groter de kortsluiting in mijn hoofd. 'En wat vóél je daar dan bij?', was zo'n terugkerend zinnetje. Tot ik antwoordde: 'Wat ik voel, is dat ik, als ik niet uitkijk, verschrikkelijk verliefd op je word. Om daar quasi ironisch aan toe te voegen: 'En wat voel jij daar dan bij?' Haar non-verbale reactie liet niets te raden over.

Ik was sinds enkele maanden haar cliënt. Ik maakte een diepe crisis door. De ooit zo vaste ankers in mijn leven waren nu schijnbaar zinloos dobberende objecten in een zee van pijn, wanhoop en verdriet. Ik was mijn stabiliteit volledig kwijt en had een obsessie voor de dood.

Pillen, psychiater en goede gesprekken met vrienden en mijn toenmalige geliefde zullen heus hun werk gedaan hebben. Maar zij was de enige die het levensvuur in mij weer wist aan te steken. Natuurlijk, op een manier die in strijd is met alle geschreven en ongeschreven codes van therapeuten. Ze had haar overdracht niet op tijd ontdekt; ze wilde mij redden. Dacht dat ze mijn verliefdheid therapeutisch kon inzetten. Te laat ontdekte ze dat ze zelf ook 'verloren' was. Zo ontstond een passievolle relatie die uiteindelijk het laatste zetje gaf tot de implosie van mijn huwelijk.

Zij koos voor haar man. Ik heb haar nooit iets kwalijk genomen. De therapie en alles wat erop volgde heeft mij veel goeds gebracht. Na jaren op de waakvlam te hebben geleefd, was er kennelijk een enorme explosie voor nodig om mijn levenslust te herontdekken en andere keuzes te maken. Ik leef een voller leven.

Onze vriendschap is voor mij onbetaalbaar. 'Ik ben jouw beste testimonial, maar je kunt mijn verhaal maar beter niet op je website zetten', zei ik eens grappend.

Waren dit verboden pijlen van Eros? Ik houd het op een schitterend ongeluk – voorbij goed of fout.



AFSCHEID VAN MIJN KNUFFELCURSUS

TEKST: SHARON MESTRUM BEELD: PHOTOCOLORS

Voor mijn gevoel begonnen we pas eergister onze reis hier bij Phoenix. In een kringetje, we vertelden onze naam en wat het voor ons betekende om die naam te dragen. Wat heb ik me geërgerd aan het tempo waarmee de dagen soms vooruit leken te kruipen. Dat vertragen, tenenkrommend. Die stiltes, *meine Güte*. En de 'van waar komt die vraag?' in plaats van een fatsoenlijk antwoord. En aan het einde van elke dag werkelijk afscheid nemen, met knuffel en al. Dat was ik niet gewend, sterker nog; ik bleef er weg van. Gekscherend kwam ik thuis van mijn 'knuffelcursus' en konden we gelukkig weer even normaal doen.

Gister zaten we in jaar twee. Ik was al wat meer gewend. Aan het tempo van de dagen en aan woorden als 'nou', 'zo' en 'waarachtig', prachtig. Aan het feit dat je eigenlijk gegarandeerd met de billen bloot moest wanneer je je mond open trok. Als Pieter zijn bril afdeed wist je al hoe laat het was. De eerste oefeningen waar we echt herrie hebben staan maken, kregen we in jaar twee voor onze kiezen. Mijn waardering voor de dagen steeg en ach, we kwamen wel eens ergens waar het raakte, kraakte. Waar een stukje afbrokkelde van de muur die iets te beschermen had, de muur waarachter ik me zo fijn verstopten kon. Dat de schilderijtjes die eerder

aan die muur hingen er al af geflikt waren, viel me toen pas op. En nu kwamen we alweer aan het einde van dit hele avontuur. Een avontuur in ervaren. Schaamte, verdriet, woede, zenuwen, ongeduld, ongenoegen, en verstarring in wanhoop kwamen allemaal voorbij. Met mijn kin omhoog wilde ik best de confrontatie aangaan. Maar ik leerde te ademen door de momenten waar het eigenlijk stokken zou. De kilte, het snijdende, het stekende ervan werd gevoeld voordat er zachtheid kon komen en ik de gruwel aan durfde te kijken. Dissociëren kan je leren, maar blijven blijkaar ook.

Ik leerde te voelen hoe siddering over mijn armen kroop, over mijn rug en naar beneden. Ik merkte de spanning in mijn benen, een hoge ademhaling en tenen die zich in de grond boorden om te kunnen afzetten als het moest. Bonzend hart, zuurstof die het onderste van mijn longen niet bereiken kon, een verhard middenrif. Oren gespitst en een gespannen achterhoofd, nek en rug. Wat is dit toch, wat gebeurt er met me? Gloeiende wangen, een draaiende maag, een beklemming in mijn keel. Afwerende schouders, prangende ogen, stijve lippen die de zachtheid hadden losgelaten. En die priegelvingers die de wereld laten zien dat ik bezig ben, in mijn hoofd. Ik leerde hoe mijn lijf ook iets te zeggen heeft. Nu is het de kunst het te gaan verstaan.

En wat zou ik nog willen groeien in het aanwezig zijn waar mijn fysieke lijf zich bevindt, bij mezelf, de ander en het grote geheel. In het inwezig zijn, in het antwoorden in plaats van reageren, in het kiezen met mijn 'kleine ik' aan de hand. Met mildheid voor mezelf en de ander. Ik wil mezelf aankijken zoals ik jou zie. Met dezelfde nieuwsgierigheid en zonder kritisch oordeel. Ik wil luisteren en zien. Stilstaan en opmerken wat er gebeurt hier diep van binnen waar ik zo lang zo ver van weg ben geweest. En opmerken wat er gebeurt bij jou die zo dichtbij staat dat ik je kan aanraken. In het moment, op deze juiste plek, in een prachtig contact, zonder masker. En wat zou ik graag mijn plek innemen en leren dankjewel te zeggen voor het moois en lelijks.

Dus ik blijf leren, lieve knuffelcursisten. Een dikke knuffel en dankjewel. 🐦



De volgende Vuurvogel

Het thema voor de volgende Vuurvogel is:

Verschijselen spreken

Wie met mensen werkt, werkt met verschijnselen. In elke ontmoeting kun je ze waarnemen. Bij jou, bij de ander en in de tussenruimte. Denk aan een kin die omhooggaat, adem die stukt, de niet gehulde tranen van de ander die in jouw ogen prikken, kou die langs je rug omhoogtrekt, de koelte waarmee je ontvangen wordt. Verschijnselen die spreken. De vraag is: waarvan spreken ze? En: waar komen ze thuis, wat is je diagnose? We zijn heel benieuwd hoe jij met de verschijnselen werkt! We lezen het graag.

Stuur je inzendingen voor eind augustus naar:

vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Liefst ontvangen we naast je tekst ook een foto of beeld als jpg (min. 1 MB) dat we erbij kunnen plaatsen.

Je bijdrage kan worden gepubliceerd op papier of digitaal, op phoenixopleidingen.nl, Facebook of LinkedIn.

Vuurvogel digitaal

Lees jij de Vuurvogel liever digitaal?

Ga dan naar phoenixopleidingen.nl/actueel

Vuurvogelarchief

Alle nummers van de Vuurvogel zijn online terug te vinden. phoenixopleidingen.nl/actueel

NAAR HUIS

Kalmerende stilte en bruisende rust
bij een rimpelloos meer in Zweden
Een ontwakend gevoel van lang geleden
van kinderlijk zinderende levenslust

Een energiestoot dwars door me heen
Een imposante rotswand in het avondlicht
Zachte zoute tranen op mijn verwonderde gezicht
De aarde en mijn kloppend hart zijn één

Ik voel me een geborgen kind
voortgekomen uit de grote Moeder
dat haar weg naar huis weer vindt.

Nanette Hagedoorn

