

NUMMER 29 • JANUARI 2019 • JAARGANG 15 • VRIJPLAATS PHOENIX



Vuurvogel

GODEN, DUIVELS EN DEMONEN



In gesprek met
Andries de Jong en
Mariët van Cooten

5

De zon- en
schaduwzijde
van leiderschap

12

De nieuwe
Passe-partout
komt eraan

30



GODEN, DUIVELS EN DEMONEN

MOEDER GOD

vannacht
heb ik
mijn god ontmoet
ze was
van licht
en eind'loos goed

ik legde
haar
tegen mij aan
alsof ze
nooit meer
weg zou gaan

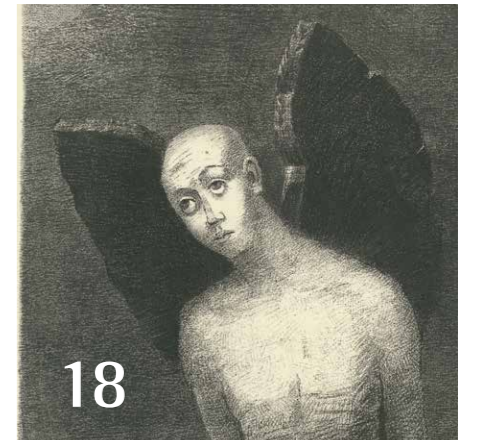
ik sloeg
haar armen
om mij heen
zodat
de nacht
in mij verdween

jij, die mij
uit jou
hebt gemaakt
ik droom
dat je
als moeder waakt

kijk
naar mij
toe wil me zien
god, zeg me
dat ik
jou verdien

EVELIJNE SWINKELS-BRAAKSMA

UIT: ALS MIJN PIANO WIL IK ZINGEN



Inhoud

4	Voorwoord	21	Mijn demonen / De bezeten zoon
5	In gesprek met Andries de Jong en Mariët van Cooten	25	Doorgeschoten in de top: over Judas en Narcissus
12	Goden en demonen: over de zon- en schaduwzijde van leiderschap	28	Tussen hemel en aarde
16	Boekbespreking: Rafelranden van licht	30	De nieuwe Passe-partout
18	Engelen, duivels en ik zelf	36	Lijfwerk van een yogi



Phoenix Opleidingen

Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht

Tel 030 - 271 13 83

Nieuwegracht 16
3512 LR Utrecht

Nieuwegracht 56
3512 LT Utrecht

Tel 030 - 238 05 47

www.phoenixopleidingen.nl
vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Eindredactie

Manon Miessen

Redactie

Wietske Jansen Schoonhoven
Sandra van der Maarel
Marco de Witte
Stefan Woudenberg

Vormgeving

Lawine visuele communicatie
www.lawine.nl

Cover

Odilon Redon, Caliban, 1881,
charcoal on paper, Musée d'Orsay, Paris



Phoenixopleidingen



@PhoenixOpl



Phoenix-Opleidingen

Goden, duivels en demonen

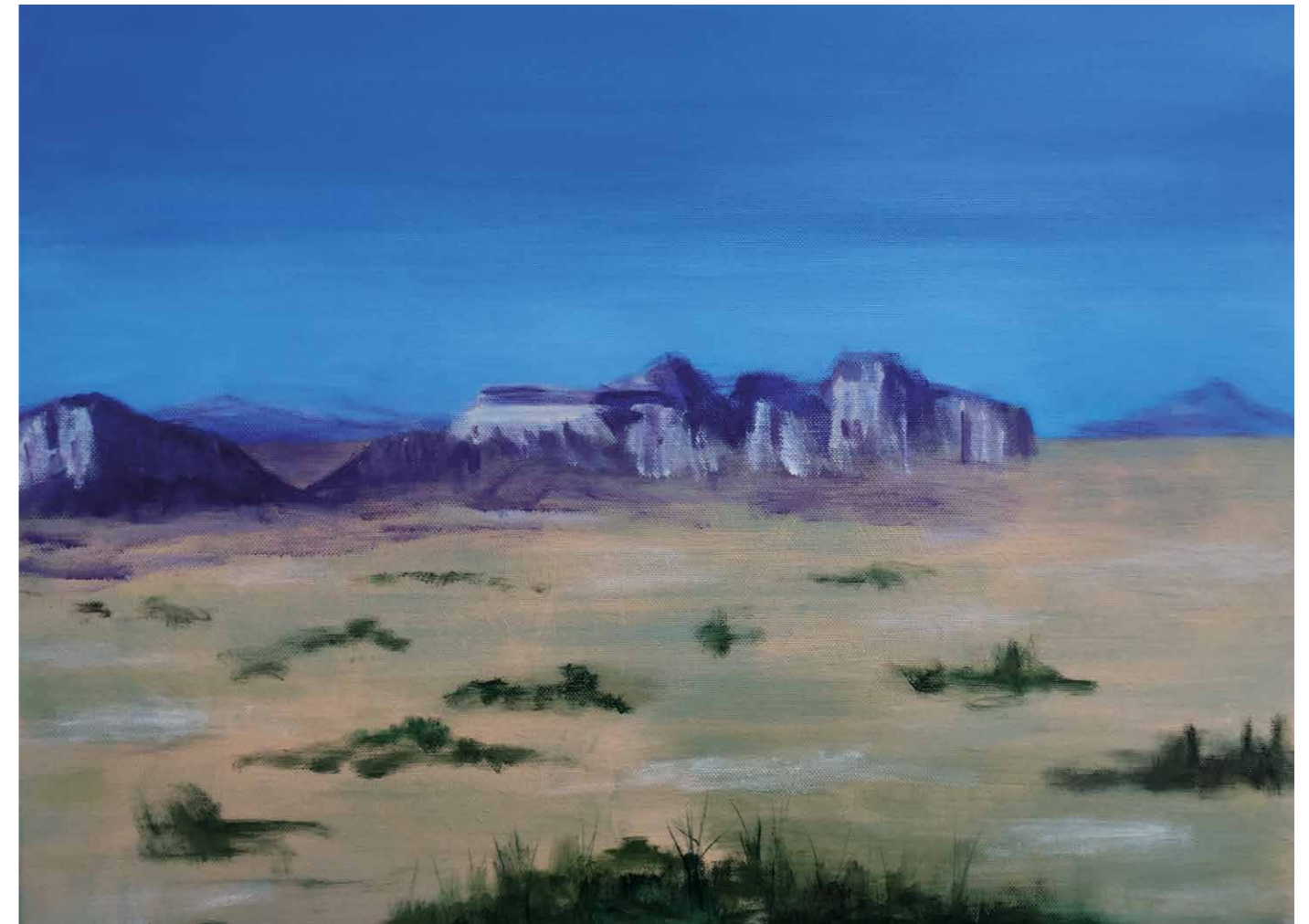
'De engel voert het jongetje over de smalle brug en leidt zijn aandacht af van de duivel, die hem in het koude water wil laten vallen waar hij vast verdrinken zal.' De schoolplaat in het oude klaslokaal met de engel, de duivel en het jongetje laat niets te raden over, evenmin als de woorden van de juffrouw die ons godsdienstles geeft. Het is zaak om te focussen op de engel, die immers speciaal door God gezonden is, en de duivel te negeren. Als kind smulde ik van dit soort verhalen. Al snel werd het mijn missie alleen maar het goede te doen. Later leerde ik dat het juist de kunst is het goddelijke én het duivelse in je leven toe te laten. Maar hoe dan? Misschien bieden de demonen een uitweg, althans in de betekenis die volgens Evelijne Swinkels de oude Grieken eraan gaven: boodschappers tussen hemel en aarde, een soort spirituele begeleiders die in morele zin de vinger aan de pols hielden.

Niet alleen ik worstel met goden en duivels. Kijk maar naar onze maatschappij, waar machtsmisbruik, zelfverrijking en ander onethisch gedrag aan de orde van de dag zijn. Michiel Nannen verdiepte zich in dit thema aan de hand van *Judas*, een toneelstuk over Willem Holleeder en de impact die hij had op zijn familie. Wat kunnen wij hiervan leren? Hoe houden wij de krachten van licht en donker in balans? Hoe zorgen we voor het goddelijke in ons leven, wetend dat 'de duivel' altijd op de loer ligt? Hoe komen we dit tegen in het begeleiden van mensen? Bij al deze vragen staan we uitvoerig stil.

Tot slot vind je een artikel van Mirjam Dirx over het duivelse en het goddelijke in het boek *Passe-partout* dat dit voorjaar verschijnt. Een langverwachte, compleet vernieuwde editie. Het thema van ons zomer-nummer sluit daar mooi op aan: *Wedergeboorte; de magie van het ontwaken*. We zien uit naar jullie bijdragen!



Manon
Miessen



In gesprek met Andries de Jong en Mariët van Cooten – een koene ridder op het paard en een vrouw met een, zoals ze het zelf met een glimlach noemt, FHR (Fucking Hardnekkig Redders) syndroom, die op haar plek valt op de Afrikaanse grond. Over 'ja' zeggen en 'nee' bedoelen, betekenisloosheid, stapeltjes van schuld, de vele gezichten van de duivel, kompassen, koning Salomo en toverstokjes die helaas toch niet blijken te werken. Twee mensen die op verschillende manieren verbinding als thema hebben. 'Volgens mij ben ik echt wel een redelijk leuk duiveltje. Dan hoeft jij niet zo'n toornige God te zijn.'

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: MARIËT VAN COOTEN, PHOTOCOLOURS

'Ik wil dit interview niet!', is de openingszin bij binnenkomst. Het is een stom onderwerp en een stom interview. 'Wat maakt dat je ja hebt gezegd?', vraagt de een aan de ander. 'Nou, dat heeft dan waarschijnlijk met zo'n demon als "schuld" te maken.' 'Wat maakt eigenlijk dat jij ja hebt gezegd?', luidt de wedervraag. 'Ja zeggen ligt altijd voor in m'n mond. Later denk ik dan: Hmm, kweenie of dit wel een ja had moeten zijn. Niet per se dit interview, maar ik ken het wel goed, dat ik terug moet komen op mijn ja omdat ik veel schuld op nee ervaar.' 'Daar spreken de demonen in ons, die zeggen: "Nee zeggen, dat doen we niet!"' is de gezamenlijke conclusie. Een twee uur durend gesprek over goden, duivels en demonen, waarin veel naar elkaar wordt geluisterd, stiltes vallen en er ontroering is. In een samenwerking die volgens hen staat als een huis, en waar ook hier en daar ruimte is voor een duivelse prik met de drietand: 'Zeg, ik onderbreek je af en toe even hoor, in je goddelijke taal.'



Mariët van Cooten

Het is weliswaar een stom onderwerp, maar het is er meteen. 'Als het over demonen gaat, dan gaat het over angst, schuld en schaamte', opent Mariët het gesprek. 'Dit kunnen demonische krachten zijn in hoe ze het heft in eigen hand nemen en de regie pakken. Dat ken ik bij mezelf, dan valt het stil in mij. In het werken met mensen doemen ze ook op. Dan zou ik ze wel willen kunnen bezweren. Het vraagt nederigheid naar de ander. Naar mezelf vraagt het moed. Moed om die demonen te nemen. Te erkennen dat ik ze niet kan ontlopen.' 'Ik ervaar demonen in mijn angst voor betekenisloosheid', zegt Andries. 'Dan ben ik bang dat er totaal onverwachts een kleedje onder m'n voeten uit wordt getrokken. Ik heb een jaar of tien geleden een depressieve periode gehad, echt als serieuze demon. Dat ging over betekenisloosheid, over niks, over leegte. Ik kon niet bedenken of voelen waarom ik überhaupt m'n bed uit zou komen en waarom de dingen er nog toe deden.'

Demonen vind ik ook echt serieuze shit

'Die demon steekt soms nog de kop op,' vult hij aan. 'Het afgelopen weekend gebeurde het bijvoorbeeld ook weer eventjes. Ik heb, naast een volwassen dochter, twee jonge kinderen. Die jongetjes zijn altijd zo blij als ze me zien. Als ik hen zie kan de gedachte opdoemen dat ik hen vol moet stoppen met mooie herinneringen, want stel dat ik er over een paar dagen niet meer ben. De jongste van 1½ zal zich mij dan niet meer herinneren, die zal het met de verhalen moeten doen. Die van 4 zal een paar dingen hebben die hij vast kan pakken. Ik kan heel bang worden van de gedachte dat ik het goed heb en dat er tegelijkertijd zo'n monster staat dat dat zomaar weg kan halen. Achteloos bijna. Ja, dat is wel een demon. Dit raakt aan de depressieve periode die ik heb gehad. Dan ben ik bang dat ik terugval, in dat bed, in dat appartement in Amsterdam, alleen, en dat ik niet meer weet hoe ik nog contact kan maken. Dat ik er niet meer bij kan in mezelf. Ik heb heel lang gedacht dat ik alles alleen moest doen. Ik had nauwelijks contact met m'n gevoel en met m'n behoefte iemand of iets nodig te hebben. Dat is dezelfde demon die in zo'n weekend langskomt. Ik ben blij dat ik daar het een en

ander in gedaan heb en tegelijkertijd: de kinderen zullen er toch ook iets van zien en voelen.'

We willen het liefste toveren in de wereld, het in orde maken. Althans, ik wel

'In de trainersopleiding, die we samen doen, vertellen we het verhaal van de tovenaarsleerling die achterna gezeten wordt door een draak die hij samen met zijn eigen schaduw tevoorschijn heeft getoverd. Op een gegeven moment besluit hij om niet meer weg te rennen voor de draak, maar zich om te draaien en te vragen: "Wat wil je van me?" Juist dit maakt dat de draak kleiner wordt. Dan kan hij hem in de plooi van z'n jas bij zich dragen, in plaats van ervoor op de vlucht te zijn. In het verhaal zit ook het drama van het begaafde kind. Zo'n tovenaarsleerling die echt alles kan, oogst bewondering van de andere leerlingen en volwassenen. Ik vertel het verhaal uit eigen ervaring. Ik kon als kind heel goed toveren. Ik kon vrolijkheid brengen, mensen blij maken. Ik had bravoure. Wat ik vergat, was dat er ook donker bestaat. Het was die draak die op een gegeven moment zei: "Nou heb ik je toch mooi bijna ingehaald."

'Waar het verhaal over gaat, is dat we – althans de tovenaarsleerling in mij – steeds maar willen dat het in orde komt', vervolgt Mariët. 'In het tegen m'n grenzen aanlopen, in m'n onvermogen en m'n verlatenheid is er een verlangen naar iets groters. Ik zoek steeds naar hoe het voorbij het gebrokene toch verbonden kan blijven. Dat is een rare opdracht aan mezelf, omdat ik daar natuurlijk niet over ga. Ik kan alleen maar over mezelf gaan. Die gebrokenheid, dat vind ik niet te doen. Dan word ik zo bang en gaat alles in mij met toverstokjes aan de slag.'

Voor anderen weet ik heel goed dat als het kompas op eigen koers staat, schuld hoogtij viert

'Ik weet', verduidelijkt Mariët, 'dat we op eigen koers zijn als schuld hoogtij viert. Schuld is als een kompas. Als we in ons >

volwassen leven besluiten om het anders te doen dan we thuis geleerd hebben, speelt de trekkracht op van wat we het groeps-geweten noemen. Als ik voor mezelf kies, dan druist dat in tegen boodschappen die ik heb meegekregen als 'rekening houden met anderen', 'klaar staan voor anderen', 'oog hebben voor de ander'. Mijn moeder is een domineesdochter, de oudste van acht kinderen. Ze groeiden op in het zicht van de gemeenschap. Je verhouden tot een mogelijk oordeel van anderen, leeft via mijn moeder in mij voort. Er is veel gebeurd in dit gezin, en er is nooit iemand uit het nest gekickt. Het is meer de dreiging, het ongewisse. Als ik ga doen wat goed is voor mij, doemt de angst op om uit het nest gegooid te worden. Mijn verstand weet wel dat het anders is, maar die demonen spreken echt een andere taal. Als trainer heb ik oog voor demonen bij mensen en weet ik dat het een lange weg kan zijn om ze te temmen. Ik heb naar anderen veel compassie en geduld. 'En hoe zit het met zelfcompassie?', vraag ik haar. 'Hmm, die is misschien iets minder.' 'Heel klein kompas-sie', vult Andries aan.

'Als ik voor mezelf kies, dan druist dat in tegen boodschappen die ik heb meegekregen'

'Dat van die schuld herken ik', vervolgt hij, 'Bijvoorbeeld voor een interview als dit. Dan denk ik meteen: dat staat straks in de Vuurvogel en wordt dan gelezen door al die verschillende ogen. De enige ogen waar ik me echt zorgen over maak, zijn die van mijn ouders en jongere broer. Iedereen mag het lezen en er wat van vinden. Dat doet me ook wel wat, maar het enige wat echt telt zijn hun ogen. Dan kan ik zo bang zijn dat er iets in staat wat hun verdriet zou kunnen doen, wat ze niet begrijpen of wat ik ze misschien nooit verteld heb. Ik ben lange tijd niet goed geweest in delen. Daar kan ik echt schuld bij voelen. Bij voorbaat al. Dat komt op een soort stapeltje van schuld. Daar komt dat 'bij voorbaat' vandaan. Ik kan en kon me heel schuldig

voelen over dingen die ik gedaan en gelaten heb. Soms terecht en soms niet, omdat kinderen uit liefde de dingen doen.

Ik ging voor de tovenaarsroute omdat ik zoveel van ze hield en wilde dat alles weer goed zou komen

Toen mijn ouders gingen scheiden dacht ik, met een soort Koning Salomo-achtige wijsheid, iets te doen wat ervoor zou zorgen dat alles weer goed kwam. Ik vatte het plan op, dat als ik voor mijn vader zou kiezen, alles goed zou komen. Op die manier zou moeder namelijk terugkomen, had ik bedacht. Mijn broertje had ik daar ook van overtuigd, en ik wist het ook nog zo te brengen dat het niet over mijn moeder ging, maar over haar nieuwe partner. Het ging mis, want mijn moeder kwam niet terug. 'Het goddelijke stokje werkte dus niet', vat ik samen. 'Nee. Ik was onder de indruk van het verhaal van koning Salomo met die twee moeders en die baby. Ik dacht, als ik het nou ook zo doe. Ik dacht dat het dan in orde zou komen, zonder dat ik durfde uit te spreken hoe ik het graag zou willen. Dat is wel een beetje een rode draad in mijn leven geweest: geen contact maken met wat ik werkelijk wil, laat staan dat uitspreken. Ik heb me daar lang schuldig over gevoeld. Ook dat heb ik niet naar hen uitgesproken, ik dacht dat ik dat maar zelf moest dragen. Dat is weer dat toverstokje. Ik twijfel zelfs of ik het ze nu wél verteld heb. Uiteindelijk, na 7 jaar, is mijn moeder teruggekomen. Dat was fantastisch, en heel dubbel. Ik was ook boos en begreep het niet allemaal. Ik heb erg geoordeeld over hoe mijn ouders de dingen deden. Dat was natuurlijk een manier om het te kunnen handelen. Ik vond nogal wat van dingen. Dat komt er vaak nog bij. Dat is trouwens nooit helemaal over gegaan! 'Het is heel goed dat je dat zelf zegt', prikt de duivel luchtig.

Ik ben graag de koene ridder die op z'n paard springt zodra er iemand in nood is

'Ik denk vaak dat ik iets moet doen en de ander moet redden', vervolgt Andries. 'Als er iets van hulpeloosheid uit de groep komt, maak ik daar een beetje een grap van. Zo van: "Hé, ik



Andries de Jong

hoor ongeduldig getrappel in de stal." En dan ga ik zoeken waar m'n zwaard is. Zo benoem ik het appèl dat ik ervaar. Dan wordt het lichter. Ik voel schuld als ik niet op het appèl inga. Ik heb mezelf als klein jongetje namelijk verteld, dat ik met de oplossing moet komen. Daar worstel ik soms mee. Mijn reactie is vaak geweest om dan maar uit verbinding te gaan. Als volwassene heb ik geleerd om te onderzoeken of het aan mij is om de dingen op te lossen. Wanneer ik een appèl ervaar, is het nog steeds een klus om dat niet te doen en tegelijkertijd in verbinding te blijven! 'We herkaderen het interview', roept Mariët, 'Weg met die schuld!'

We nemen een korte koffiebreek om het onderwerp schuld wat van ons af te schudden en vervolgen het gesprek over het goddelijke en het verlangen om gedragen te worden. 'Op de Afrikaanse bodem voelt het alsof ik op m'n plek val', zegt

Mariët. 'Alsof het spirituele van hemel en aarde samenkomt. Ik ervaar daar een grote dragende kracht, alsof ik onderdeel word van een groter geheel. Dat is voorbij alle demonen. Dan is alles oké. Het goddelijke of het spirituele zien we vaak meer als iets van boven. In Afrika voel ik dat ik verbonden ben met de aarde. Letterlijk. De natuur en de rauwheid van het bestaan zetten me met beide voeten op de grond en openen een ander perspectief op het leven, met alles erop en eraan!'

Of je het nu God noemt of Allah of Moeder Aarde: wat ik ervaar is iets wat veel groter is dan wij

'De laatste keer dat ik in Ethiopië was had ik een hele intense ervaring in een heel klein rotskerkje', vertelt Mariët verder. 'Zodra ik over de drempel stapte, kon ik niet meer stoppen' ➤

met huilen. Er brak iets open in mij dat niet te stuiten was. Na een half uur kwam er een priester een kijkje nemen. Die zal wel gedacht hebben: wat moet ik met dat mens aanvangen? Vervolgens kwam hij terug met twee andere priesters. Ze gingen om me heen staan. Ze hadden een grote bel die ze luidden, waardoor ik in een soort klankkast terecht kwam. Het resoneerde door mijn hele lijf. Werkte reinigend. Daarna lieten ze me knielen en beklopten mijn hoofd en rug met – naar wat later bleek – een houten kruis. Vervolgens namen ze me mee naar een pilaar met daarop een oude muurschildering van Maria in een Afrikaanse verbeelding. En daar mikten ze grote kannen water over me heen. Zo van hoppa, hoppa. Het was een onwaarschijnlijk intense ervaring, voorbij de woorden, die ze wel spraken, maar die ik niet verstond. Het enige wat ik verstond was: "She's blessed." Het voelde alsof ik het los mocht laten, de schuld van me af mocht vallen. Heel intens. Verlost, bevrijd en gezegend. Daarna heb ik in m'n eentje buiten in de natuur gezeten, op een open plek met uitzicht op bergen. Daar kon ik opnieuw dat grotere perspectief ervaren. Zo landde ik nog dieper in mezelf. Die plek heb ik later geschilderd. Als de duivels en demonen in mij hun werk doen, verkramp ik vanbinnen. Dan kan het me letterlijk de adem benemen. De ruimte van deze plek in de natuur maakte dat het ruim werd in mij. Je zou kunnen zeggen dat ik dan land in mezelf en me gegrond voel.

Als ik dat doortrek naar het begeleidersvak en de plek van trainer, kan ik datzelfde diepe besef ervaren van zowel me klein weten als gedragen voelen. Dan hoef ik het als begeleider niet te weten of op te lossen voor de ander. Ik kan een bijdrage leveren, getuige zijn, de vinger op de zere plek leggen of met iemand samen koorddans en de demonen aankijken. Dan voel ik vanbinnen: net als jij, dat ken ik ook. Dat vind ik mooi in systemisch werk. Daar kennen we rituelen die zo krachtig zijn van zichzelf, dat je als begeleider eigenlijk niks anders hoeft te doen dan daar ruimte voor te scheppen, in het vertrouwen dat er gebeurt wat er moet gebeuren. Dan ligt het niet op mijn schouders. Dat is niet voor god willen spelen, of met een toverstokje, maar ruimte bieden. Soms lukt het me niet. Hoe noem jij dat ook al weer, Andries? Voor mij is dat het FHR-

syndroom dat soms om de hoek komt. Dan meet ik mezelf eigenlijk een beetje een te grote maat aan.' 'Ik denk dat de demonen komen waar het resoneert op eigen stukken,' vult Andries aan, 'en dat er dan zo'n duivelsstemmetje zegt: "Aan het werk, hupsakee." Dat te ervaren en vervolgens te weten: dat ik hier nu ben, is al genoeg. Misschien dient zich van daaruit wel iets aan...' 'Zeg, hebben we de duivel nog een beetje voldoende aan bod laten komen?', onderbreekt Mariët Andries voordat hij zijn zin af kan maken. Haar stem gaat wat omhoog en er lijken twee puntige oortjes aan beide zijden van haar hoofd te verschijnen. 'Gaat het niet naar je zin, duiveltje?', is zijn reactie. Er wordt over en weer wat geprikt met de drietand, alsof het te serieus dreigt te worden en er even wat lucht in moet. 'Dat scherpe van de duivel heeft voor mij ook veel met plezier te maken. Of met een beetje de boel opschudden', verduidelijkt Mariët. 'Nou, volgens mij kan de duivel dat beter dan God', vult Andries aan. 'Dat kan hij in ieder geval beter dan jij', prikt de duivel. 'Nu ga ik even met heel veel compassie jouw kompas-sie op scherp zetten. Ik geef even een slinger aan je kompasnaald', prikt hij terug. 'Laat ons koordansen!', roept ze teatraal. Het is dan misschien een stom onderwerp, het ligt ze in ieder geval wel.

Je staat als begeleider ook weleens voor het duivelse dilemma

We draaien het gesprek weer terug naar het werk. 'In het werken met mensen moet ik soms ook pijn doen. Als ik weet dat ze door een deur heen moeten en ze liever door willen lopen, terwijl je weet dat ze er nu echt doorheen moeten. Niet om het pijn doen, maar omdat ik weet dat het moet gebeuren. Dat is een duivels dilemma. Waar doe ik goed aan? Waar moet ik zijn? En heb ik mijn eigen duiveltjes, goden en demonen voldoende in de picture? Het verhaal van koning Salomo waar ik het eerder over had, gaat over zo'n dilemma. Met twee moeders en één baby. Breng me een zwaard en dan hak ik het kind in tweeën. Dan staat er voor Salomo echt iets op het spel.' 'Dat', valt Mariët hem bij, 'heb je als begeleider natuurlijk ook. Ik kan dat dilemma voelen bij mezelf. Ik wil het ook mis kunnen hebben.'

'Voor mij geldt, dat ik steeds weer moet checken bij mezelf of ik het ook kan laten. Want uiteindelijk is het niet aan mij of de stap gezet wordt. Ik loop ook steeds het risico van niet geliefd te zijn bij de ander', zegt Andries. 'Niet geliefd zijn is niet mijn voorkeurspositie', merkt Mariët op. 'Nee, als je FHR hebt dan is dat lastig', prikt hij vriendelijk, 'je moet dan eerst langs je eigen duivelse dilemma.' 'Inderdaad, maar dat is wel eerlijk. Dan word je zelf ook weer van de menselijke maat', is haar reactie. 'En weet je dat je het weleens mis hebt', beaamt hij. 'Mijn graadmeter of ik het zwaard hanteer', vervolgt Mariët, 'is dat ik kan voelen dat het mezelf ook raakt. Dan is er de schrik: ga ik dit echt zeggen? Ga ik dat doen? De schrik slaat me dan letterlijk om m'n hart. Precies daar weet ik dat het klopt. Dan voel ik mijn eigen betrokkenheid: hier ga ik pijn doen en ik moet er wel zijn. Zo weet ik dat mijn eigen oordeel of irritatie er niet tussen zit. Pas als ik mijn hart erin voel klopt het. Het schone zwaard raakt mezelf ook.'

'Het duivels dilemma dat we nu hebben is dat het 3 uur is', onderbreekt ik hen. 'Zeg uh, heb je hier wat aan?', is de reactie. 'Nee, dat denk ik niet. Ik heb 2 uur rotzooi. Zo gaat het eigenlijk iedere keer. En dan doe ik gewoon dubbele punt, aanhalingstekens en dan doe ik net alsof het van jullie is.' De duivel is aanstekelijk. 'Nee, maar is het een beetje genoeg op de aarde?' 'Ik denk het wel, maar dat weet ik pas als ik het ga uitschrijven.' Dan gooit ze het over een andere boeg. 'Zeg, heb je m'n schoentjes gezien?' Bruin leer gevlochten lage laarsjes worden tevoorschijn getoverd. Ze lijken wel heel veel op de schoenen van Andries. 'Dat krijg je als je veel met elkaar werkt', zeg ik. 'Zeg, neem je dit gekibbel ook allemaal op?' 'Jazeker, dat is eigenlijk het allerleukste.' 'Oh mijn God, straks staat alles in dat blad! 🌀'



Afrikaanse grond.
Zo thuis voelen.
Hier; ver weg en dicht bij mij.
Uitademen en loslaten.
Loslaten in overgave.
Overgave aan wat komt.
Mij toevertrouwend aan de stroom.
De stroom van het leven.
Mij toevertrouwend aan het pad dat ik ga.
Mijn pad dat zich voltrekt in mijn stappen, voltrekt zichzelf.

Op rode aarde kom ik thuis.
Thuis in een grote ruimte in mij en om mij.
Strak blauwe hemelboog.
Weerspiegelende helderheid.
Mijn ziel vindt mijn lijf, mijn hart.
Loopt hand in hand met mijn voeten die van aarde weten.
'Draag mij. Aard mij', klinkt het stil vanbinnen.
Zachte echo laat kalmerend antwoord in mij klinken.
Er is tijd, ik leef erin.
Het is kalm en stil.
Dieper weten, geankerd in mijn wezen, vindt zijn weg.

MARIËT VAN COOTEN



Goden en demonen; over de zon- en schaduwzijde van leiderschap

TEKST: MARCO DE WITTE • BEELD: ALICE POPKORN, PRISCA VISSER

'The true test of a man's character is what he does when no one is watching'

Toegeschreven aan John Robert Wooden

Deze zomer had ik er weer last van. Zodra ik ontspan, klinken er direct twee stemmen in mijn hoofd. Eén die zegt: hêhê, eindelijk rust, wat heerlijk dat je daaraan toegeeft, want wat was het weer druk de afgelopen weken, maanden. De boog kan niet altijd gespannen zijn. Direct gevolgd door een stem die dwingend roept dat ik toch echt wat moet doen, dat voor niks de zon op gaat, dat ledigheid des duivels oor kussen is. 'Je kan toch wel tussendoor een column schrijven?!' Niet fijn, die twee stemmen permanent in je hoofd. Waar komt toch dat idee vandaan dat ik alleen okay ben als ik (voor anderen) aan het werk ben? Een onderzoek waard.

Mijn pad volgend ben ik steeds meer gefascineerd geraakt in het persoonlijk leiderschap van leiders en veranderaars. Ik mag ze op verschillende manieren ontmoeten en telkens is weer de

vraag 'hoe wij de eigen persoonlijkheid optimaal kunnen gebruiken als het gereedschap voor de uitoefening van onze taak' (Wibe Veenbaas). In het antwoord komen we al snel op het snijvlak van organisatie- en persoonlijke thematiek. Als je het systemischer zegt; op het grensvlak tussen het taak- en het liefdessysteem. Hoe kom je jezelf als leider tegen in klussen, al dan niet onder hoge druk? Waar zit jij jezelf als leider in de weg, ook doordat je in het hier en nu telkens weer oude patronen herhaalt? Ook als ze minder effectief blijken dan je hoopt. Waarom is dit naar mijn idee zo'n belangrijk thema?

Slow down VUCA!

Onze tijd wordt door diverse auteurs getypeerd als een overgangstijdperk van een vaste naar een vloeibare VUCA-wereld. VUCA is een afkorting die staat voor *Volatility, Uncertainty,*

Complexity en *Ambiguity*. Deze aspecten zijn onderling sterk verbonden en dat leidt tot een hoge complexiteit en toenemende snelheid van ontwikkelingen. In haar artikel *Slow Down to Speed Up* wijst Sandra van der Maarel op een intrigerende paradox van onze tijd, namelijk de druk om snel te handelen, terwijl de uitdaging is om juist dan te vertragen. Snelheid leidt 'tot overhaaste beslissingen en haastwerk vanuit nauwe perspectieven, bestaande definities en mindsets op basis van wat in het verleden succesvol was'. Het is reactief gedrag, dat gebaseerd is op wat eerder in het verleden succesvol was. Wat volgens haar nodig is, is om radicaal anders te kijken, zowel naar het geheel als naar jezelf, en dat kan alleen door allereerst te vertragen. Een intrigerende polariteit: 'vertragen om te kunnen versnellen.'

In deze tijd staan organisaties en hun leiders dus onder druk. Van onze leiders verwachten wij dat zij erudiet, actiegericht en initiatiefrijk zijn en besluitvaardig. De snelheid waarin zij zich moeten aanpassen en handelen is enorm. De kans is groot dat zij dit appèl beantwoorden door alle uitdagingen op te pakken, zonder dat zij zich afvragen of de dingen wel zijn wat ze lijken te zijn. Het toont zich in uiterst gedreven en zelfverzekerd gedrag dat snel doorslaat in overmoed. De almachtige leider die struikelt over zijn onmacht, want in die snelheid besluiten en acteren kan ertoe leiden dat je loszingt van jezelf. Dat je niet meer weet waar je voor staat, waar je kerncompetenties liggen, wat de kernwaarden zijn waarop je je baseert. Hoe vaak hebben we dat in bedrijven (heisa om CEO's, bankiers), de overheid en de politiek (corrupte ambtenaren en overmoedige politici) niet reeds gezien?

Wat maakt dat zoveel leiders in deze valkuil vallen?

Zodra iemand als leider wordt aangesteld, ontstaat er een externe split, namelijk die van leiders en volgelingen (bv. teamleden). Zo gaan sturing en executie uiteenlopen. Er is iemand die de omgeving duidt en bepaalt wat er moet gebeuren en er zijn zij die deze 'zingeving' ontvangen. Aanspraak op leiderschap leidt onvermijdelijk tot spanning in een verticale relatie. Die spanning duiden wij als een dans van goden en demonen of van licht en duisternis. Ik heers en jullie volgen zei de zonnekoning. Daarmee zelf in het licht staand en zijn onderdanen in de schaduw achterlatend.

Naast de externe split ontstaat er in de persoon van de leider ook een interne split. Een kloof met aan de ene kant de zonnige, actieve, constructieve of agressieve leider die zich maar al te graag wil bewijzen. We identificeren ons nogal makkelijk met deze zonnige kant van ons karakter, zeker in

het openbaar. Aan de andere kant staat de leider vol twijfel, pessimisme, kwetsbaarheid en het stille verlangen om ook gewoon lid te zijn. We zijn geneigd om die schaduwkant te negeren. De volger in jezelf wordt naar de achtergrond geduwd. Die schaduwen worden steeds vaker weggestopt, en het gevolg is dat we daar steeds moeilijker bij kunnen. Maar we weten dat wat je uitsluit juist de macht neemt.

De succesparadox

Want eenmaal leider geworden, moeten we presteren en onze positie behouden door nog meer te presteren. Minke Tromp introduceerde de succesparadox en duidt dat er spanning bestaat tussen presteren en reflecteren. Succes beperkt denkrimte, want 'het geeft nooit voldoening, omdat meer en sneller eindeloos en onverzadigbaar zijn. Het heeft de neiging om anders-denken uit te sluiten'. Juist in een vloeibare maatschappij met talloze te nemen besluiten eist presteren alle tijd en ruimte op en laat geen ruimte voor reflectie, twijfel of het verkennen van alternatieve denkkaders. De stem van de leider wordt luider en luider, maar ook monotoner. Als muizen in het muizenrad rennen we sneller en sneller, maar komen niet meer vooruit. 'It takes all the running you can do to stay at the same place', zei Alice in het gelijknamige, wonderlijke sprookje.

Macht maakt je een sociopaat; de power paradox

Leiderschap kent zelfs een fysieke afdruk zoals het onderzoek van Dacher Keltner laat zien. Het mooie van macht is dat je met dit vermogen een verschil kunt maken in de wereld. Je een positieve invloed op de levens van mensen kunt hebben. Talloos onderzoek laat zien dat empathie en sociale intelligentie de belangrijkste kenmerken zijn waarmee iemand leiderschap verwerft. Niet door kracht, misleiding of terreur! Maar door het hebben van de macht verschuift de aandacht van anderen naar jezelf, zoals we hierboven al zagen. Dat ondermijnt de oorspronkelijke positieve bedoelingen en beschadigt het brein. In het brein ziet langdurig leiderschap er hetzelfde uit als het brein van mensen die door een hersentrauma een antisociale persoonlijkheidsstoornis ontwikkelen. Je empathische en morele vermogens hollen achteruit. Macht maakt je een sociopaat! Keltner omschrijft de power paradox niet voor niets als 'Skills most important to obtaining power and leading effectively are the very skills that deteriorate once we have power.' Die paradox wordt prachtig en intrigerend verbeeld in House of Cards. Een must see vanuit dit perspectief.

In talloze fascinerende experimenten toont Keltner de gevolgen van leiderschap en macht in gedrag aan. Leiders vertonen egoïstischer, impulsiever, grilliger en agressiever gedrag. >

Ze vinden het moeilijk om de wereld vanuit het standpunt van anderen te zien en om met gevoelens en verlangens van anderen rekening te houden. Ze denken snel in stereotypen, zien anderen niet meer als individuen en oordelen ongenueanceerd over hun attitudes, belangen en behoeften. Leaders zijn ook minder beschaafd en respectvol tegenover anderen. Zo schelden en vloeken ze in vergaderingen meer tegen anderen, onderbreken hen, spreken voor hun beurt en maken in een gesprek geen oogcontact met anderen die spreken. Ze neigen makkelijk naar op eigen voordeel gerichte acties. Eisen een grotere portie voor zichzelf als er gedeeld moet worden (*where the f*ck are my cookies?*), nemen onterecht voorrang in het verkeer en overwegen en plegen vaker overspel.

Zo wil je als leider niet worden, toch?! In dit voorkomen kunnen vertragen en zelfreflectie de sleutels zijn. Juist in deze tijd noodzakelijk gereedschap.

Heel lang geleden, toen Prometheus de mensen schiep, hing hij hen twee draagzakken om. De ene bevatte de tekortkomingen van andere mensen: die hing hij op de borst. In de andere zaten de eigen fouten: die hing hij op hun rug. Daardoor konden mensen gemakkelijk in de zak met de fouten van de anderen kijken, maar niet in die van henzelf

Aesopus, fabel 303, 6e eeuw voor Christus



Tips om je eigen leiderschap te overleven:

Empathie:

- blijf je richten op belangen en gevoelens van anderen

Verbinding:

- richt je op gemeenschappelijke doelen en praat daarover met anderen.
- vertel verhalen die mensen verenigen!

Zelfobservatie is genoeg

Het is voor iedere leider dus cruciaal om te beseffen aan wie of wat je leiding geeft, aan de collega's in de organisatie, maar ook aan je persoonlijke schaduwkant. Juist omdat je die zo snel niet meer ziet. Dus als je carrière stagneert of jouw leiderschap niet langer wordt geaccepteerd moet je teruggrijpen naar jouw schaduwkant.

Het heeft mij geholpen om juist op die momenten te reflecteren. Wat zijn nu mijn gedragspatronen en vooral: waar komen ze vandaan? De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat veel van mijn handelen geen adequate reactie is op de situatie in het hier-en-nu, maar eerder een herhaling is van een veel ouder (verdedigings)patroon. Vooral in stressvolle situaties, want die roepen de overdracht van oude patronen uit het verleden. Niet adequaat, wel begrijpelijk. Wat organisaties en leaders doen, doe ik ook. En jij?

In de boekenkast van mijn lief liep ik deze zomer tegen een interessant en tegendraads boek aan: *Zelfobservatie. Volledig eerlijk kijken naar jezelf* van Red Hawk, hoogleraar aan de universiteit van Arkansas. Sowieso al een pittige opgave! Zijn stelling is dat het enige wat je hoeft te doen is jezelf eerlijk en zonder oordeel te observeren. En in tegenstelling tot zoveel anderen beweert hij dat je jezelf vooral niet moet willen veranderen, dat vergroot eerder het probleem! Hij wijst daarbij

op het Heizenberger-principe dat er in de kern op neerkomt dat observeren veranderingen teweegbrengt in dat wat geobserveerd wordt. Dat geldt zowel op macro- als op microniveau, zowel bij het observeren van subatomaire deeltjes als sterrenstelsels. Zelfobservatie verandert dus datgene wat in het innerlijk geobserveerd wordt.

Hoe je jezelf observeert? Allereerst door niet te oordelen. Oordelen doen we om dingen op te kunnen slaan en te bewaren. Het heeft een etiket nodig om het terug te vinden (leuk/niet leuk, goed/kwaad, mooi/lelijk). Observeren zonder oordeel wil dus zeggen dat je aanwezig blijft in je lichaam. De tweede stap is niets willen veranderen. Door mij te identificeren met het gedrag dat ik als slecht heb gelabeld (ik ben een slecht mens, ik ben niets waard etc.), stop ik met waarnemen en zet ik mijzelf vast in het oordeel over mijzelf. Dit oordeel voedt zich zo met aandacht, blijft in leven en groeit eerder dan dat het kleiner wordt. Het derde element is je te blijven richten op lichamelijke gewaarwordingen en een ontspannen lichaam. Ik ben niet mijn gedachten of stemmingen. Juist als ik emotioneel worstel, helpt het in mijn lijf te blijven, zodat ik mij niet met mijn stemming identificeer. Ik richt mijn aandacht dan eerder op innerlijke en uiterlijke gewaarwordingen in en aan het lichaam. Tenslotte, ten vierde en voor mij de moeilijkste, genadeloos eerlijk zijn, hoe slecht ik er ook afkom. Nederigheid is daarvan de beloning. Het is vrijwillig lijden waardoor ik mijn tegenstrijdigheden ga zien voor wat ze zijn. Deze pijn moet je helemaal toelaten en (door)voelen zodat het lijf deze energie transformeert. 'Door zonder te oordelen te observeren, bij de pijn te blijven en hem in mijn lichaam gewaar te zijn, voedt de pijn mij.'

Zelfobservatie is het gaan herkennen van je gedrag en het creëren van ruimte om van koers te veranderen. Dat gaat in stappen. Eerst door achteraf te observeren, dan in het moment van identificatie met je patronen, dan vooruitziend observeren. Op die manier ontstaat ruimte om in het moment te kiezen; dit is hier-en-nu en dat was vroeger...

Uit het hoofd en in het lijf

Red Hawk maakt duidelijk dat zelfobservatie niet alleen reflecteren op je gedachten is. Hij laat ons zien dat zelfobservatie juist bij het lichaam begint. Door uit je hoofd te komen, krijg je toegang tot je lichaam als eerlijke raadgever. Want in ons lijf liggen al onze ervaringen, ook die we ons niet bewust zijn, opgeslagen. Door eerlijk en zonder oordeel naar binnen te kijken en je gedachten en gevoelens met heel je lijf te beleven, kun je gewoontes en patronen in jezelf herkennen en wat niet

meer bij je past loslaten. De energie die dan vrijkomt kun je dan richten op het moment, jouw focus en (zelf)bewustzijn. Je wordt een evenwichtiger, meer ontspannen, gematigder mens met meer empathie.

Een prima tegenwicht tegen de tijd die ons opjaagt en ons van onze plek loszingt als we niet oppassen. Een manier om hoofd, hart en handen meer te verbinden en die ons in staat stelt om dichter bij onszelf te blijven. Dat is noodzakelijk, want (net als andere leaders) doe ik verschrikkelijke dingen als ik niet met mijzelf in verbinding ben. Juist daar waar het spannend wordt, meen ik het gelijk altijd aan mijn kant te hebben. Als ik denk alles voor je gedaan te hebben en als dat niet genoeg blijkt: bekijk het dan maar. Ik raak uit verbinding en ook ik ga dan aan stoelpoten zagen, speel machtspelletjes, laat dierbaren vallen, schrijf ze af en ga er vandoor. Niet iets om trots op te zijn, wel goed om me er bewust van te zijn.

Tenslotte: aandacht

Deze tijd vraagt dus om aandacht voor (persoonlijke) leiderschapsontwikkeling. Ze vraagt om adequate oplossingen voor hedendaagse problemen, niet op basis van in het verleden effectief gebleken overlevingspatronen. Leaders zouden dus eerder moeten vertragen dan zich door de snelheid van ontwikkelingen mee te laten slepen. Door zelfobservatie kunnen we voorkomen dat we loszingen van onszelf of dat organisaties hun relatie met de omgeving verliezen. Niet voor niets is de roep om de systeemwereld te reduceren en weer terug te keren naar leefwereld en de bedoeling groot. Ik geloof dat we daaraan een enorme bijdrage leveren als we werken aan ons persoonlijk leiderschap. Hoe geef ik leiding aan mijzelf, wat is mijn bestemming en hoe kan ik die bereiken? 🌀

...om aan het einde van de weg milder en wijzer te zijn dan aan het begin.

Hans Stolp

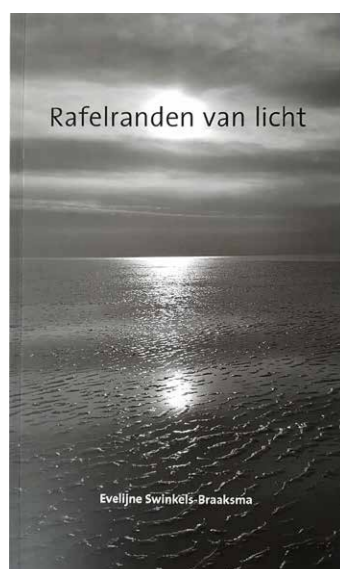
INSPIRATIEBRONNEN:

- Red Hawk, *Zelfobservatie. Volledig eerlijk kijken naar jezelf.*
- Dacher Keltner, *The Power Paradox: How We Gain and Lose Influence.*
- Sandra van der Maarel, *'Slow down to speed up' en 'Stilte zoeken in lawaaierige tijden vol verleiding en vermaak'* - (Vuurvogel 28/8).
- Minke Tromp, www.successparadox.global.
- Wibe Veenbaas, *Persoonlijk Leiderschap.*

Rafelranden van licht

HOE GOD, DEMONEN EN DE DUIVEL IN WOORDEN TE VANGEN

TEKST: EVELIJNE SWINKELS-BRAAKSMA IN GESPREK MET STEFAN WOUDEBERG



Begin dit jaar heeft Evelijne Swinkels-Braaksma een nieuwe dichtbundel uitgebracht: *Rafelranden van licht*. Met gedichten waarin Evelijne woorden geeft aan wat haar innerlijk beroert, aan emoties, aan herinneringen, vaak gespiegeld aan verhalen uit de bijbel. Het tweede deel van deze bundel bevat gebeden – gebeden van de menselijke maat, zoals ze zelf benadrukt – waarin Evelijne in zeer toegankelijke, bijna alledaagse taal God aanroept, om hulp vraagt, bezingt en soms vervloekt. Zo maakt ze in haar gedichten en gebeden de diepere zin van levenservaringen toegankelijk en herkenbaar.

‘Pas als ik een licht gedicht kan schrijven, dan wil ik dat het wordt uitgegeven, zei ik ooit. Tijdens het volgen van de opleiding *De Masker-maker* schreef ik gedichten over hoe ik de verschillende maskers ken en liefheb. Deze gedichten vond ik uiteindelijk “licht” genoeg om te worden uitgegeven. Zo verscheen mijn eerste bundel, *Als mijn piano wil ik zingen*, in 2011. Zeven jaar later verscheen mijn tweede bundel *Rafelranden van licht*, waarin het licht, niet voor niets, genoemd wordt in het titelgedicht (zie hiernaast).

Mijn gedichten zijn een manier om stil te staan bij wat zich voordoet in het hier en nu. Ze benadrukken de menselijke maat van het leven en geven woorden aan mijn verlangen naar, en vertrouwen in, gedragen worden in een groter geheel, in God. In mijn beide bundels nam ik het gedicht *Moeder God* op. Een gedicht waarin ik God als vrouw, als moeder bezing (zie p2). Door met het stereotype van God de Vader te breken komt God voor mij meer tot leven en wordt deze nabij en aanraakbaar.

Demonen waren in de Griekse oudheid niet per se slecht. Het waren een soort tussenfiguren tussen hemel en aarde. Misschien herkennen we nu de demo-

nen vooral in onze donkere gedachten, zoals onze schaduw, als toegang tot het licht. Zo heb ik het ook verwoord in mijn gedicht *Rafelranden van licht*. Maar ook in het gedicht *Boos*, over razernij, het gedicht *Waardeloos*, over een vloek als een gebed, een schreeuw om nabijheid. Demonen die ons doen herinneren aan onze menselijke maat. We zijn tenslotte geschapen met al onze menselijke emoties, we mogen boos zijn.

De duivel (*diábolos*, letterlijk “doorkaargooier”) schudt je heen en weer en verleidt je om bij je zelf weg te gaan. In mijn gedichten kom je de duivel tegen als het over trauma gaat. Trauma verbrijzelt immers je gevoel van veiligheid, net als de duivel, en maakt dat we op een heel andere manier naar de werkelijkheid kijken, alsof er een film voor schuift. De duivel komt voor mij, onder andere, tevoorschijn in het gedicht *Oud zeer* (zie p44). De duivel, satan (letterlijk: tegenstander), die ons probeert, een monster in onszelf, dat ons in de greep houdt, dat ons doet inhouden, ons bevriest en verstart, waardoor we niet vol tot leven komen, dat ons van het licht, van God, weg houdt. Of ook wel: dat ons doet fragmenteren, stuk laat maken, waardoor we heelheid, het geloof in liefde, in God, verliezen.’

RAFELRANDEN VAN LICHT

In mijn donkerste gedachten
hersenspinsels vol met schuld
waar slechts schaduw kan vernachten
hopeloos en onvervuld

zie ik licht naar binnen breken
door de muren en hun steen
hoor ik mensen hoopvol spreken
dwars door al het duister heen

Wist je dat in heldere lichten
ook als harten vrolijk zijn
zelfs in mooie vergezichten
iets te vinden is van pijn?

Juist door al die rafelranden
leer ik waar de waarheid ligt
en die schat in beide handen
brengt een gloed op mijn gezicht

EVELIJNE SWINKELS-BRAAKSMA

Evelijne is theoloog, werkte aanvankelijk als docent en leerlingenbegeleider, had jarenlang een eigen praktijk voor training en begeleiding,

en is sinds een aantal jaren werkzaam als Remonstrants en Vrijzinnig predikant. Zij volgde verschillende opleidingen bij Phoenix.

De dichtbundels *Rafelranden van licht* en *Als mijn piano wil ik zingen* zijn verkrijgbaar via uitgeverij www.gremlen.nl of via de boekhandel.





L'ange perdu ouvrit alors des AILES NOIRES.

Engelen, duivels en ik zelf

TEKST: JOKE GOUDSWAARD • BEELD: ODILON REDON

Wat een prachtig thema, juist in deze tijd van het jaar, om de beweging tussen licht en donker in te stappen via goden, duivels en demonen. Het spreekt me meteen aan! En het is me heel vertrouwd, zowel persoonlijk als professioneel. Ik hou van de uitspraak van Jung 'liever een heel mens dan een goed mens'. Het stelt me gerust dat de schaduw erkend wordt en een plek krijgt. Wat in het klein in mij gebeurt, is natuurlijk een afspiegeling van het grotere. Dat kan niet anders. Licht en donker raken elkaar voortdurend aan. Wie zal er winnen? Via een caleidoscoop van beelden vertel ik graag hoe het mij hierin vergaat.

'De enige duivels in de wereld zijn degenen die in ons hart rondrennen. Daar dient de strijd te worden gestreden.' Het is een uitspraak van Gandhi. Niet de eerste de beste, deze man met zijn gebronsde huid, de witte lendendoek en het stalen brilletje, die voordeed hoe je pal kon blijven staan op de Indiase grond, je blote voeten wijdbeens. Ik blijf... en ik sla niet, ook al denderen jullie overheersers over me heen. Een prachtig voorbeeld van geweldloos verzet. Toch hou ik misschien wel het meest van het weten dat hij thuis tegenover zijn geliefde vrouw echt niet altijd zachtzinnig was. Juist het dilemma spreekt me aan, de plek waar goed en kwaad samenkomen en alle nuances daartussen zichtbaar worden. En dat het een universele én een persoonlijke zoektocht is hoe je je hiertoe verhoudt.

Geen groter plezier om als trainer in een opleiding of workshop de 'veer van een engel' in mijn handen te houden en de kring rond te kijken. Om zo het perspectief van een grote ruimte te openen en het onzichtbare symbolisch weer te geven. Te vertellen dat ik die ochtend nog het centraal station van Amsterdam uitliep en in de stromende regen in een plas een stralend witte veer vond, speciaal voor mij uit de hemel gevallen. Een teken van boven, van een geliefde, gestorven vriendin. Ik weet het zeker, dit is voor mij bestemd! Een grotere vreugde dan het zwart van de duivel naar boven te brengen waar het me te licht wordt of te harmonieus lijkt. Ik kan het niet laten om roet in het eten te gooien. Dan wordt het pas betrouwbaar. Het is al jaren terug dat ik voor de eerste keer

bij Phoenix een opstelling neerzette van het Bijbelverhaal van Job met als openingsvraag: 'Wie wil er symbool staan voor God en wie voor de duivel?' Ontroerend dat de oudste deelnemer van in de zeventig vastberaden opstond en zei: 'Als ik nu dan eindelijk de kans krijg, moest ik dat maar eens doen.' En dat na een korte stilte de jongste deelnemster van 17 opstond en vol overtuiging sprak: 'Dan wil ik God zijn.' En nu nog steeds: er is geen cursist die zo maar op zo'n plek gaat staan. Dat blijft verwonderend.

'Goden, duivels en demonen...', een superspannend thema. Niet alleen het donker vraagt een antwoord, ook het licht. Op een prachtig plaatje uit het hoge Noorden dragen twee gewone boerenjongens een verwonde engel tussen hen in. Het ziet er zo eenvoudig uit, zo simpel. De ene kijkt wat nors, de ander in de verte. Ze klaren een klusje en zijn hiertoe bereid. Alleen waartoe? Ooit gaf ik een workshop met als titel, omdat ik die zelf zo mooi vond: *Wie draagt de engel?* Stel dat er beschermengelen zijn, die achter ons staan. Persoonlijke, voor een familie, een stam, een dorp, de wereld misschien. Wie denkt dan aan hen? Hier kantelt het perspectief, en precies daar wordt het boeiend. Hoe verzorg je het contact met 'boven', juist als het in je leven superingewikkeld of moeilijk is. Wie opent het gesprek? Bij het waken bij de doden in de nacht (ik ben lid van een waakgroep om gestorvenen een 'steuntje in de rug' te geven in de eerste dagen na hun dood) zijn er altijd twee bijzondere momenten: wanneer de zon onder en weer op gaat. Precies op de kruising van donker en licht ervaar ik dat het er net nog iets meer om gaat als getuige vol aanwezig te zijn. Fijn dat er kaarsen branden in het pikkedonker. Een dragend, geruststellend licht.

Ik zie Jung voor me, grotten en beelden bouwend achter in zijn tuin. Overweldigd door de immense krachten uit het onbewuste die hij zelf heeft opgeroepen. Hoe zo'n grote man ineens te maken krijgt met een gevangenschap in dromen en visioenen. De duivel stond letterlijk op de stoep! Wat doe je dan? In 1914 begon hij met het tekenen van zijn beelden. Het mondde uit in zijn grootste werk, *The Red Book*. Een exemplaar dat nauwelijks te tillen is. Elke monsterachtige

‘DE ENIGE DUIVELS IN DE WERELD ZIJN DEGENEN DIE IN ONS HART RONDRENNEN. DAAR DIENT DE STRIJD TE WORDEN GESTREDEN.’

gestalte is omgeven door een rand van symbolen als tegenwicht voor de oneindige kracht van het donker. Het is vast niet voor niets dat het een van zijn laatst uitgegeven boekwerken is. Je kunt de bladzijden maar mondjesmaat bekijken. Het kwaad is er.

Het was nacht. Ik bevond me op een mij onbekende plek en worstelde moeizaam tegen een krachtige wind, omgeven door een dichte mist. Ik hield mijn handen rond een lichtje dat elk moment uit dreigde te gaan. Alles hing ervan af dat ik dat lichtje brandende hield. Plotseling doemde er iets achter me op. Ik keek om en zag dat ik werd gevolgd door een gigantische, zwarte gedaante. Ondanks mijn paniek was ik me er tegelijkertijd van bewust dat ik mijn lichtje, ondanks de gevaren, bij nacht en ontij brandend moest houden. Oneindig klein en fragiel in vergelijking met de krachten van de duisternis en toch... het enige licht dat ik heb.

Al bij het eerste gesprek in een begeleidingstraject is glashelder dat ze achter haar partner staat. Ingehouden vertelt ze over zijn spierziekte die hem dag na dag op meer terrein velt. Over zijn geloof in de kleinste dingen: een uurtje onkruid wieden, een boek in trillende handen houden, de poging zijn vioolstok op de snaren te krijgen als niemand hem hoort of ziet. Alleen zij, de sterke, de gezonde, trekt het niet meer. Opgeven is geen optie. Dat gaat niet. ‘Demonen in jou?’, vraag ik, ‘Verboden gedachten?’ Ze schudt heftig van nee. Haar lijf trilt. Doodsbang wordt ze hiervan. Ze wil een en al liefde zijn. Onderhuids haat ze hem. Nee, niet haar liefdesmaatje – de ziekte, de duivel die hen tart. In mijn bijzijn durft ze hem openlijk te vervloeken: ‘Ik haat je!’ Haar hart krijgt lucht. Verbaasd dat de wereld nog overeind staat, stapt ze op. Kleiner en groter. Samen lachen we het donker uit.

Eigenlijk ben ik een heks, dat weet ik al zo lang. Nog voor ik een paar wicca-dagen volgde. Wanneer er een nieuwe pleegdochter van 11 op de stoep staat, vraag ik intuïtief als eerste:

‘Nu je bij ons komt wonen, wil je dan bij mij in de leer als heks?’ Ze knikt enthousiast. Het is de start van een bijzonder verbond. Ze kent de schaduwen al vanaf haar geboorte. Ik kan haar niets meer beloven dan daar te beginnen waar ze is, bij het donker en het valse van het leven. Liefde, licht en vertrouwen zijn de nieuwe metgezellen; soms nauwelijks opgewassen tegen de krachten van het oude land. Op een vakantiereisje leer ik haar stelen. Ze schaamt zich dood terwijl ze hier toch kampioen in is. Ik vertel haar mijn leugens, zodat we hierin gelijk komen te staan. Spelen met de schaduw, een kleine buiging voor het kwaad, tovert nieuw zicht.

Een heel ander beeld. De beginzin van een prachtig verhaal: Stel je voor, het is maandagmorgen en Maria staat voor je deur... Zij die de liefde vertegenwoordigt. Laat je haar binnen? Wimpel je haar direct af omdat je het niet gelooft? Of smij je snel de deur dicht vanuit het idee dat dit wel heel hoog, heilig bezoek is? Wie weet wat je zou doen. Het is nogal een verantwoordelijkheid om een lichtdrager te verwelkomen. Vast en zeker ben ik blij, verrast en ook vereerd met haar bezoek. Stil zou ik ervan worden. Haar eindeloos aankijken als ik het durf. Voorzichtig het blauw van haar kleed aanraken. En misschien dat ik haar dan wel zou vragen: ‘Maria met al je liefde en mededogen – met zoveel mensen die hun hart en ziel bij je neerleggen, ook nu, in deze tijd – heb jij ook een schaduw? Iets waar je van binnen mee vecht of totaal geen raad mee weet?’ Dan pas, in die heilige ruimte van naar binnen kijken, zou ik thee voor haar zetten. Liefdesthee natuurlijk, uit zo’n roze doosje. En tegenover haar zittend op een krukje, zou ik dan ook vertellen...

Ja, het klopt. Ik beweeg me tussen duivels en engelen, tussen goden en demonen. Spannend, uitdagend en immens vertrouwd! 🐾

Mijn demonen / De bezeten zoon

TEKST: KEES VAN DER ZWAARD • BEELD: SJAAK VERBOOM

MIJN DEMONEN

Het waren rare verhalen.
Over duivels en demonen.
Boze en onreine geesten.
In dat oude boek.
Het enige, echte boek.
Het boek van de wereld.
Het boek van het leven.
Waarvan ik dacht dat iedereen het had, het las.
Ik deed dat wel.
Ik was tien jaar oud.
En huisde met die vreemde wezens:
De maanzieke jongen.
Het bezeten dochtertje van de Syro-Phoenicische.
De man met het Legioen geesten –
door geen ketting in bedwang te houden,
die zichzelf met stenen sloeg
en schreeuwend over de begraafplaats struinde.

En natuurlijk vertelde de meester van
de zondagsschool
dat het waarschijnlijk ging om epilepsie –
wat was dat?
en dat we meelij moesten hebben met die ouders.
‘Je zult maar zo’n kind hebben.’
‘En gelukkig dat Jezus in de buurt was.’

Ik vroeg of Jezus nog steeds genas.
Maar tegenwoordig waren er medicijnen –
daar moest ik het mee doen.
Ik voelde dat ik moest stoppen met vragen.
Voor je het weet ben je een ‘weerspannig’ kind.
‘En je zult maar zo’n kind hebben.’

Ik vroeg mij af: ben ik bezeten?
Is weerspannigheid een demon.
Omdat het opkwam, zonder dat ik het wilde.
Omdat het me stuurde, zonder dat ik het wist.
Omdat het me dreef naar waar ik niet mocht zijn.
En zijn daar medicijnen voor?

Veertig jaar later dacht ik het weer: ben ik bezeten?
Toen ik leerde voelen hoe gedachten van vroeger
me stuwden.
Hoe beelden van oudsher me bepaalden.
Hoe overtuigingen van anderen me vastgrepen.
Ik was weer het weerspannige kind.
Maanziek en bezeten.
‘Legioen is mijn naam, want we zijn met velen.’

En ik keerde terug naar zo’n vreemd verhaal
Over een demon en een uitdrijving.
Nu op mijn manier verteld.
Vanuit het perspectief van een vader.
Geen zielige man met z’n rare zoon.
Maar iemand die vecht voor zijn kind.

DE BEZETEN ZOON

Bij Markus 9,14-28

Ik kan het niet geloven.
Nog steeds niet.
En toch is het zo.
Mijn zoon is beter.
Hij is... goed.
Dat wil zeggen... gewoon.
En dat is raar.
Nou ja, raar? Nieuw.
Zo was 'ie niet.
Nooit geweest ook.
Vanaf zijn geboorte was hij anders.

Ik was zo blij met hem.
Een kind, een zoon, een toekomst.
Ik zou hem alles leren.
Lopen, praten.
Ik zou hem verhalen vertellen.
Van jongs af aan.
Verhalen van ons volk.
Over de bevrijding uit het slavenhuis.
Hij zou vragen: waarom is deze avond anders dan alle andere?
En ik zou antwoorden met verhalen.
Verhalen over de Schepper van hemel en aarde.
De Allerhoogste die ooit met ons begonnen is.
Die zag dat het goed was, zeer goed.

En ik zou dat niet alleen vertellen.
Ik zou het mijn zoon ook laten zien.
Ik zou hem wakker maken voor zonsopgang.
En dan samen wachten op de zon.

Samen waarnemen hoe de nacht overgaat in de dag.
En we zouden niets zeggen.
Doodse stilte.
Nee, levende stilte.
En dan zouden we samen zuchten:
Zie, het is licht.
Hij zou voelen hoe klein de mens is.
En hoe groot.
Hoe bijzonder.
Hij ook.
Ik zou hem een vak leren.
Mijn vak. Timmerman.
De waarde van een goede tafel.
Waar je samen aan kunt eten.
Het belang van een stevig dak boven je hoofd.
Hoe je haakse delen verbindt.
Hoe je ruwheid gladschaaft.
Hoeveel liefde daarvoor nodig is.
Liefde voor het hout.
Dat je met hout kunt praten.
Dat goed hout je vertelt waarvoor het is.
Dat zou ik hem leren.

Maar er kwam niks van.
Hij was... anders. Dwars.
Of nee, hij was niet dwars, hij werd dwarsgezeten.
Alsof iets hem in de weg zat.
Of iemand.

'Hij is een demon!'
'Hij is bezeten', dat zeiden de burens al gauw.
En ze kwamen niet meer.
De klandizie werd ook minder.
Alsof ik opeens een minder goeie

timmerman was.
Omdat... omdat mijn zoon... niet helemaal goed was.

Ik was er ook niet helemaal meer bij, bij m'n werk.
Ik moest steeds meer opletten.
Mijn zoon werd steeds wilder.
Nee, niet hij, maar dat wat in hem was.
Die... die demon.
Het was echt verschrikkelijk.
En ik heb God wel gevraagd: 'Hoe kan dat nou?
Alles wat U maakt is toch goed, heel goed.
Is dit dan de bedoeling?'

Als die demon zijn klauwen naar hem uitstak
– of in hem
– dan werd 'ie op de grond gegooid.
Schuimbekkend. Grommend.
Knarsetandend.
En als die duivel mijn zoon weer losliet, lag hij voor dood op de grond.
Helemaal stijf. Totaal verkrampt.
Dan streelde ik hem wakker.

Ik durfde geen vuur meer te maken, want vuur maakte die demon wakker en dan sleepte hij mijn zoon naar de vlammen.
Met zo'n kracht – ik was nauwelijks sterk genoeg om hem tegen te houden.
Dat is erg, als je je kind moet wegsleuren.

Bij het vuur.
Of bij het water.
Water was ook totaal niet vertrouwd.
Die demon duwde mijn zoon steeds kopje onder.
Eén keer verdronk ik bijna, samen met mijn kind.

Toen we op de kant lagen – ik hijgend, hij verstijfd – dacht ik heel even:
waren we maar verdronken, dan was het voorbij.

En meteen daarna wist ik:
Ik moet iets doen.
Dit kan niet langer.
Zo gaan we kapot.

En toen ben ik gaan zoeken.
Dokters, wonderdokters, priesters, kruidenvrouwtjes – ik ben overal geweest.
Niets hielp.
Het werd alleen maar erger.
Alsof die demon steeds sterker werd.

Ik hoorde over Jezus.
Dat die wel raad zou weten.
Maar ik heb niets aan goede raad, het moet stoppen.

Toch ben ik hem gaan zoeken.
Hij was niet moeilijk te vinden.
Ik volgde gewoon het spoor van verhalen.
Hoopvolle verhalen – over genezingen.

Het ene nog wonderlijker dan het andere.
Tja, zo gaat dat met verhalen, dus ik wist niet
wat ik ervan moest geloven.
Ik hoorde ook dreigende verhalen.
Dat ze hem uit de weg wilden ruimen.
Te opstandig.

Hij is in elk geval niet bang, dacht ik.
Maar ik moet hem dus wel snel vinden, voordat 'ie wordt opgepakt.

En toen liep ik leerlingen van Jezus tegen het lijf.
Nou ja, leerlingen? Beginnelingen.
Ze konden niks.
En ik vroeg ze echt met klem om me te helpen.
Om mijn zoon te helpen.

Er waren ook een paar schriftgeleerden.
Die zeiden dat niemand mij kon helpen.
Dat ik wel een slecht mens zou zijn.
Of een slechte vader.

Dat laatste vond ik erger.
Dat raakte me diep.
Ik weet heus wel dat ik niet alles goed doe,
dat ik mijn fouten heb.
Maar ik ben geen slechte vader.
Ik doe wat ik kan.
Ik haal hem bij het vuur weg!
Bij het water!

En toen was Jezus er.
Opeens.
Hij vroeg: 'Waar gaat dit over?'
Iedereen viel stil.
Maar ik dacht: nu of nooit
En voor mijn zoon doe ik alles.

Dus ik vertel.
Over mijn zoon.
En zijn demon.
Over het schuim.
Het vallen.
De stijfheid.
En dat zijn leerlingen niks konden.

Toen zei Jezus iets over ongelooft.
Hij was ongeduldig, of boos.
Maar hij had het niet over mij, dat voelde ik.

Mijn zoon moest komen.
En hij kwam.
Of beter, de demon dreef hem.
Het was verschrikkelijk.
Het schuimbekken, het stuiptrekken.
Zo erg had ik het nog nooit gezien.
Ik kon hem niet in bedwang houden.
De mensen deinsden terug.
Jezus niet.
Hij vroeg: 'Hoe lang heeft hij dit?'

Dat raakte me.
Hij vroeg niet: hoe lang is hij zo?
Maar: hoe lang heeft hij dit?
Mijn zoon is niet zo.
Hij heeft iets.
Iets wat hem beetpakt.
Maar zo is hij niet.
Nee.

In de kern is het een goed joch.

Ik zeg: al heel lang, van jongs af aan.

En ik vertel over het vuur,
dat hem opvreet.

Over het water, dat hem opslokt.

Dat het moet stoppen.

Of hij iets kan doen.

Jezus moet iets doen.

Mijn hele lichaam schreeuwt 'help!'

Het lijkt wel of Jezus in zichzelf
keert, of

hij verdwijnt.

En toch is hij er.

Helemaal

Hij mompelt: 'Of ik iets kan doen?

Alles is mogelijk voor wie gelooft.'

Ik hoor het goed.

En ik schrik.

Hangt het van mijn geloof af?

'Je moet meer bidden.'

'Je moet beter geloven.'

Dat is zo vaak tegen mij gezegd.

Maar dat heb ik nooit geloofd.

Ik weet niet wat ik wel geloof.

Wat ik nog kan geloven.

Maar ik geloof hier en nu in deze
man, dat deze Jezus iets kan.

En dat zeg ik: 'Ik geloof, kom mijn
ongeloof te hulp.'

En dan gebeurt het ongelofelijke.

Jezus zegt: 'Geest, die doof en
stom maakt,

ik gebied je, ga uit hem weg
en blijf weg.'

Ik schrik me kapot.

Van die woorden.

En van wat ze doen.

Mijn zoon wordt opgepakt en weer
neergesmeten.

Alsof hij een slagveld is.

Voor een krachtmeting.

En ik lijk het te verliezen.

Want hij valt voor dood neer.

Zo stijf heb ik hem nog nooit gezien.

Ik wil hem wakker strelen.

Wakker schreeuwen.

Maar voordat ik iets kan doen, pakt

Jezus hem bij zijn hand

en zet hem op zijn benen.

Ik kan het nog steeds niet geloven.

En toch is het zo.

Mijn zoon is beter.

Hij is... goed.

Ik kan mijn ogen haast niet van hem
af houden.

Hoewel, ik hoef niet meer op hem te
letten.

Niet zoals vroeger.

Wel of het goed gaat.

Ik leer hem timmeren.

Soms schrik ik.

Als ik even niet oplet en vergeet dat
hij beter is.

Waar is 'ie...!

O nee, dat hoeft niet meer.

Dat is het laatste wonder.

De angst is aan het verdwijnen.

Doorgeschoten in de top

OVER JUDAS EN NARCISSUS

TEKST: MICHIEL NANNEN • BEELD: MARK ENGELEN

Actrice Renée Fokker kijkt me doordringend aan. Achter haar meerdere doodskisten, kriskras in de ruimte geplaatst. Een imposante vrouw die tegelijkertijd onverzettelijkheid en doodsangst uitstraalt. Ik voel het kippenviel op mijn armen als ze mij en alle anderen in het theater die onmogelijke vraag stelt: 'Moet ik hem verraden?' Er gaat van alles door mijn hoofd. Je zult maar in de schoenen staan van Astrid Holleeder. Ben ik ertoe in staat: een eigen broer of zus verklikken? Wanneer is verraad gerechtvaardigd? Zou ik kunnen omgaan met de consequenties? In hoeverre ben je zelf medeschuldig als je broer of zus totaal ontspoot? Zouden er andere manieren zijn om het geweld te stoppen?

De voorstelling Judas, naar het boek van Astrid Holleeder, confronteert mij en de andere aanwezigen in de zaal met de beklemmende realiteit van een familie die gebukt gaat onder de terreur van het narcistische en psychopatische gedrag van zoon, broer en oom Willem Holleeder. Er staan vier vrouwen op het toneel (moeder Stien, zussen Astrid en Sonja, dochter Sam) die allemaal op hun eigen manier gevangen zitten in een vernietigende familieband. Een familie die al veel eerder werd geterroriseerd door de gewelddadige en alcoholistische vader van Astrid, Sonja en Willem. Alle kinderen hebben een flinke mentale verwonding opgelopen in hun jeugd. Willem heeft vervolgens een zakelijk imperium opgebouwd waar intimidatie, de dreiging van geweld en afpersing kenmerkend zijn voor het leiderschap. Astrid werd een keiharde advocate die powerplay niet schuwt. Astrid zegt het zelf: 'Ik had geluk dat ik een meisje was, anders weet ik niet hoe het met mij zou zijn afgelopen.'

Bij het lezen van het boek Judas realiseerde me dat ik in mijn werk als organisatieadviseur en leiderschapscoach diverse vormen van machtsgebruik tegenkom bij hooggeplaatste mannen en vrouwen, die op een bepaalde manier verwantschap vertonen met de doorgeschoten werkwijze van Holleeder. Manipulatie, dreigen, onder druk zetten, het komt op allerlei plekken voor. De aankondiging van de theaterversie van het boek was voor mij dan ook aanleiding om me samen met mijn collega's van de Art & Inspiration Club te verdiepen in de demonische kanten van macht en narcistisch gedrag. We kozen ervoor dat te doen in samenwerking met dr. Antoinette Rijsenbilt, die gepromoveerd is op narcistisch gedrag bij CEO's en de effecten daarvan op de

omgeving, Johan Doesburg, toneelregisseur, en Sophie Kassies, scenarioschrijfster.

In een avond waarop de inhoudelijke verkenning, het bekijken van het toneelstuk en goede, reflectieve gesprekken hand in hand gaan, is van meet af aan één ding duidelijk: iedereen heeft narcisme in zich. En dat is maar goed ook, anders zou de drive ontbreken om bijzondere, gewaagde ontwikkelingen in deze wereld aan te gaan. Gelukkig ontwikkelt zich bij lang niet iedereen narcisme tot een psychische stoornis. Wel blijkt uit onderzoek dat doorgeschoten vormen van narcisme steeds vaker voorkomen. Onder andere de wijze waarop we in deze tijd onze kinderen opvoeden, waarbij we de nadruk leggen op hoe goed ze het doen en hoe geweldig ze zijn, blijkt invloed te hebben. Ik moet zelf meteen denken aan de influencers en celebrities op social media: hoe meer volgers en hoe meer likes hoe beter, gevoed door een groot aantal selfies per dag.

Het is interessant om de definitie te horen die Antoinette Rijsenbilt hanteert voor narcisme: een pervasief patroon van grandiositeit en superioriteit in fantasie of gedrag, een behoefte aan bewondering, de overtuiging meer rechten te hebben dan de anderen, het gevoel boven de wet verheven te zijn en een gebrek aan empathie. Je denkt bij die definitie heel snel aan een aantal wereldleiders zoals Trump of Erdogan, misschien ook nog wel aan een directeur van een instelling of bedrijf, maar niet zo snel aan jezelf... De steekproef met behulp van een vragenlijst onder de vijftig aanwezigen bij de Art & Inspiration Club maakt het echter bijzonder duidelijk: we hebben vrijwel allemaal de potentie in ons dat onze narcisti-

sche kant doorgroeit naar een 'demonisch' niveau. Ik leer dat het doorschieten kan plaatsvinden op vier gebieden (in het Engels omdat een goede vertaling ontbreekt):

- *Exploitativeness and Entitlement*
De overtuiging dat je erg goed bent en het recht hebt om anderen te manipuleren voor eigen doeleinden.
- *Leadership and Authority*
De overtuiging dat je zeer getalenteerd bent voor leiderschap en autoriteit uitstraalt.
- *Superiority and Arrogance*
De overtuiging dat jij een geboren leider bent en gewoonweg beter dan anderen.
- *Self-Absorption and Self-Admiration*
De overtuiging dat je speciaal en uniek bent en daarom aandacht/waardering/verering verdient.

Betekent dit dat we allemaal een potentiële 'Holleeder' in ons hebben? Ik durf het niet te zeggen, maar zelfreflectie en tegenmacht om ons heen organiseren kan ons in ieder geval wel behoeden om door te schieten. Het doet me denken aan de magische, aangeboden en dienende plek die we bij Phoenix hanteren in de relatie tussen cliënt en begeleider. Ik denk aan het jongetje in mij dat met regelmaat roept 'zie mij staan papa, zie mij staan!'. Hoe eenvoudig het is voor een ander om op die knop bij mij te drukken en ik vol energie hard ga werken om beter te zijn dan een ander en gezien te worden. Om niet veel later tot het besef te komen dat ik een oud patroon aan het herhalen ben in een relatie in het hier-en-nu. Ik besef dat het voor de topmannen en -vrouwen in organisaties met soms honderden medewerkers misschien nog wel een stuk moeilijker is om die zelfreflectie op hun eigen leiderschap vol te houden. Zoveel

mensen die er belang bij hebben om jou te vriend te houden, zoveel mensen die iets van je willen, zoveel mensen die precies weten op welke knop ze moeten drukken. Wanneer komt het moment dat je het zicht op de werkelijkheid verliest? En wat kan je om je heen organiseren om het niet zover te laten komen?

Johan Doesburg, gelauwerd toneelregisseur, geeft heel helder aan hoe het volgens hem werkt in zijn wereld. Elke succesvolle acteur dan wel regisseur heeft narcistische trekken: ze willen gezien worden, succes behalen, een zichtbaar verschil maken in deze wereld en hiervoor gewaardeerd worden met applaus en lovende

kritieken. Het gaat mis als het vermogen tot relativeren, open staan voor kritiek en het inleven in de zienswijze van anderen verdwijnt. Als behoefte aan waardering omslaat naar verering. Als je jezelf op alle fronten beter gaat vinden dan de mensen om je heen. Voor hem is het dan ook van groot belang dat er in het toneelgezelschap dat hij leidt openheid bestaat, dat zaken ter discussie gesteld mogen worden, ook als hij als leider er persoonlijk van overtuigd is dat zijn visie de juiste is.

Op mijn eigen bescheiden pad heb ik daarin door schade en schande mijn weg gevonden, door mensen om me heen te verzamelen die me op gepaste

momenten inzicht geven. Maar ook door mijn muze ten volle te omarmen: toneel en dans. Het werkt voor mij zo louterend om helemaal op te gaan in een prachtige voorstelling en alles weer in perspectief te kunnen zien, mezelf en anderen vragen te kunnen stellen door wat de voorstelling bij me losmaakt, steeds weer te voelen dat de belichaamde ervaring inzichten geeft die een blijvende impact hebben.

Ook deze avond geeft de voorstelling mij de meeste inzichten en ruimte voor reflectie. Het is zo ontroerend om te zien hoe oneindig groot de liefde is die moeder Stien (de geweldige actrice Trudy de Jong) blijft voelen voor haar zoon Willem. 'Het blijft toch je bloedeigen zoon.' En dat ze ondanks dat de keuze maakt die nodig is voor het grotere geheel. En daarmee haar dochters de ruggensteun geeft die voor hen absoluut noodzakelijk is om te doen wat dienend is. Ze laat voor mij daarmee tegelijkertijd mildheid en heldhaftigheid zien, twee eigenschappen die ik graag wil bezitten om mijn demonische kanten tegenwicht te bieden. Ik kan ze aan het einde van deze bijzondere avond weer ten volle voelen en zie reikhalzend uit naar ons volgende avontuur waarin persoonlijke ontwikkeling en geweldige kunst samen komen. 🦋



Michiel Nannen is managementadviseur, trainer/coach en interim-manager. De Art & Inspiration Club biedt een platform voor professionals en managers om te groeien in persoonlijk leiderschap, geïnspireerd door muziek, theater en beeldende kunst. artinspirationclub.nl

Tussen hemel en aarde

ALLES IN MIJ VERLANGT ZO NAAR ZICHTBAARHEID. ALLES IN MIJ VERLANGT ZO NAAR VERDWIJNEN.

TEKST: GHISLAINE KAPER



Als kind kon ik verdwijnen in mijn dromen en verlangens. Dromen vol verlangens naar een fantasiewereld waarin ik gewenst, geliefd en zichtbaar zou zijn. De nachtmerries kwamen in de nacht, waar zowel engelen als demonen me schrik aanjoegen en maakten dat ik me terugtrok op de kleine vijftig centimeter van mijn bed. Voor mij was er geen verschil tussen hen; ik verstijfde van angst om meegenomen te worden naar een Niemandsland waarin mijn bestaansrecht definitief zou eindigen.

Mijn jeugd was een aaneenschakeling van gezien willen worden en verdwijnen, via de ladder naar boven,

naar een wereld waarin mijn demonen me niet konden bereiken. Een wereld kleiner nog dan de vijftig centimeter van mijn bed, waarin ik kon ontsnappen aan de realiteit. Opgroeien voelde voor mij als een gevecht om mijn plek in het gezin. Een gevecht dat ik een groot deel van mijn leven bleef voeren, waarbij de angst om te

afsluiten om te lezen, maar ik kon mezelf ook aanzetten en en me laven aan de verhalen van anderen, weggestopt in een hoekje zodat ik niet werd opgemerkt. Dromend in mijn eigen wereldje, of naar buiten kijkend door een venster van verlangen om er zonder terughouden deel van te mogen uitmaken. Het venster een veilige afscherming van het risico op afwijzing of ontkenning van mijn bestaansrecht.

Die dualiteit tussen het verlangen zichtbaar te zijn en de terugtrekkende beweging naar een plek waar onzichtbaarheid alles afdekt, maakt dat ik me zelden op mijn plek voel. Alsof er nog steeds een venster tussen mij en de wereld staat. De angst is grotendeels verdwenen, maar het schuren tussen blijven en gaan, komt terug in alles wat ik doe. Eén stap naar voren betekent dat er een kans is dat ik niet welkom ben. Daardoor is er vlak voor de ontmoeting, vlak voordat de echte verbinding tot stand komt, een hapering, waarin het soms gemakkelijker lijkt om weg te gaan. Omdat het verlangen groot is, maar de stem van de twijfel groter. Omdat uit de schaduw komen zo spannend kan zijn dat het gemakkelijker lijkt om op te gaan in mijn dromen en verlangens. Me eraan over te geven en met de stroom mee te verdwijnen in mijn eigen niets. Een dans tussen hemel en aarde. 🌀

‘Zie mij! Zie mij niet!’ Die tegenstelling zit in alles wat ik doe. Het besef groeit dat dit gevecht gaat over leven in het hier en nu om niet op te stijgen naar een Niemandsland waar het niet-zijn alles zoveel makkelijker lijkt te maken. Steeds meer is daar ook het besef dat verdwijnen zo erg niet is. Dat het ergens in mijn hoofd rustig is. Dat er een stille bovenwereld bestaat, waarin er geen strijd is, maar ik kan ronddolen in gedachteloze sereniteit. Een stap daarbuiten brengt de worsteling om bewust af te dalen en onderdeel uit te maken van de wereld.

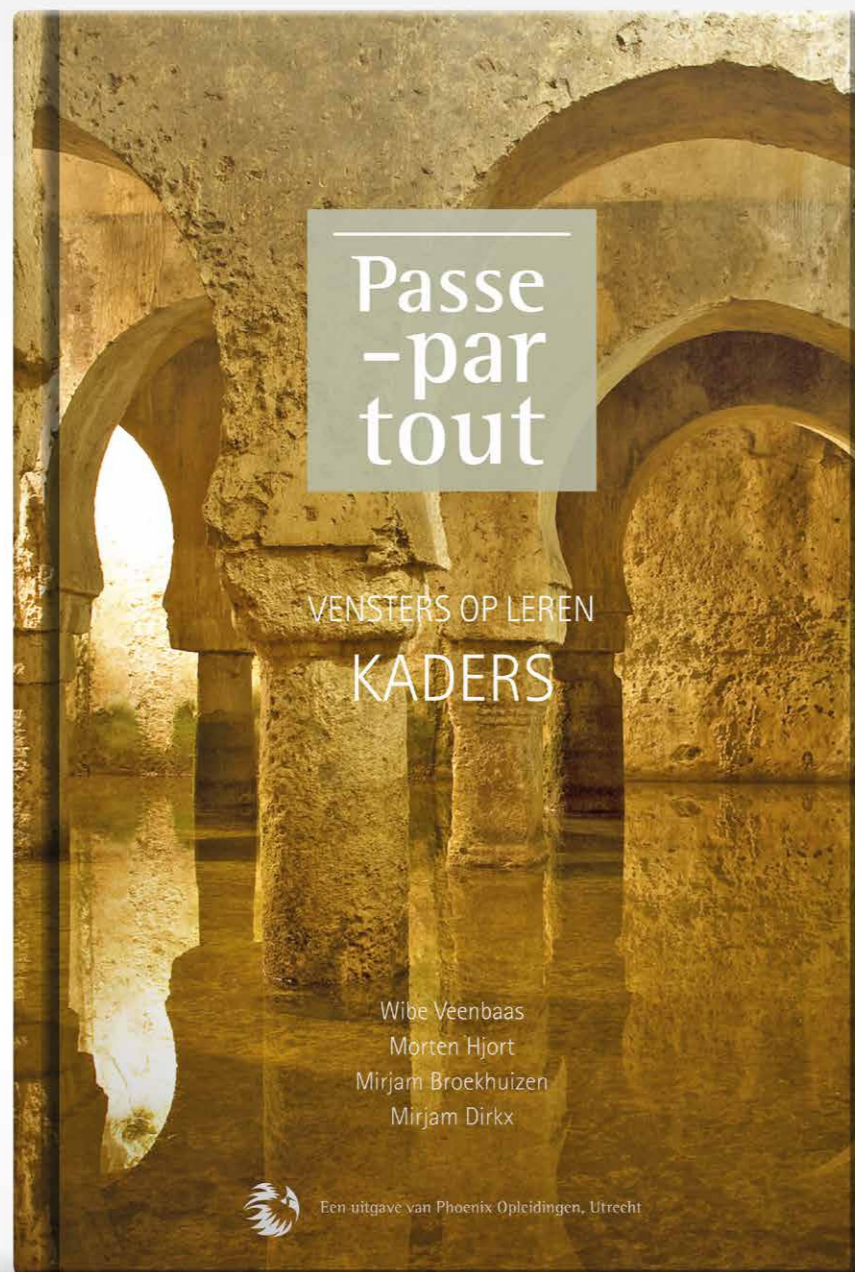
Het is altijd weer een strijd,
of ik kies voor eenzaamheid
Een vreemde eend in elke bijt,
met het idee dat niemand kijkt

(Bløf, monsters slapen nooit)

Mijn dilemma, gevat in twee regels van een liedje, verlangen versus angst. Verlangen naar nabijheid van andere mensen om mijn recht op bestaan te bevestigen. Angst omdat de demonen van de afwijzing nooit ver weg zijn, en het makkelijker lijkt om geen deelnemer te zijn. Als kind al kon ik me tussen de herrie van alledag

HET SCHIZOÏDE MASKER

Komen en gaan is een belangrijk thema voor het schizoïde masker. De reis om af te dalen en werkelijk deelnemer te worden aan het leven, roept existentiële angst en woede op (het gevecht in dit artikel). Vaak spelen er in de geschiedenis thema's rond leven en dood, dader en slachtoffer. Vanuit begeleidersperspectief vraagt het een groot welkom voor alles wat er is. Zoals de Sufi's zeggen: 'Bouw een nest en wacht totdat de vogel erin vliegt.'



Passe-partout is een studieboek en naslagwerk voor cursisten, oud-cursisten en trainers van Phoenix Opleidingen én voor belangstellenden van buiten ons instituut. Alle kaders die we in onze opleidingen gebruiken zijn in dit boek terug te vinden; van theoretische concepten en begrippen rondom grote thema's zoals de gelaagdheid van leren, leven, groei, ontwikkeling, ontmoeting en ethiek tot aan tal van kleinere kaders over de ambachtelijke aspecten van ons vakgebied. Daarbij hebben we dankbaar geput uit verschillende stromingen en filosofieën die ons inspireren en uit alle ervaringen die we de afgelopen jaren in het werken met onze cursisten, cliënten en met elkaar opgedaan hebben.

De nieuwe Passe-partout

De vier schrijvers van Passe-partout over de 'bijbel' van Phoenix

TEKST: MIRJAM DIRKX • BEELD: BARBARA PEERDEMAN, PHOTOCOLORS

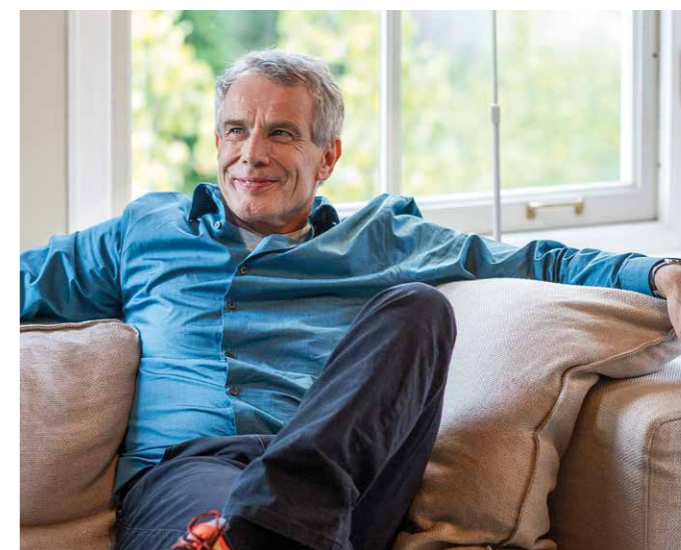
Afgelopen jaren is er hard gewerkt aan het actualiseren van Passe-partout. Nieuw in dit encyclopedische werk zijn de Vensters op leren; een in samenhang beschreven visie op leren waarmee het boek opent. Daarnaast veel nieuwe en vernieuwde kaders, die de ontwikkeling en verdieping van ons gedachtegoed van de afgelopen jaren weerspiegelen. In het voorjaar van 2019 ligt deze 'bijbel' van Phoenix op de planken.

De vier schrijvers, Wibe Veenbaas, Morten Hjort, Mirjam Broekhuizen en ikzelf, zijn ieder vanaf een andere plek aan het werk geweest aan dit boek. Wibe schaaftde aan de concepten vanuit het verlangen om zijn jarenlang opgebouwde ervaring en zijn gedetailleerde studiewerk zorgvuldig over te dragen. Morten gaf sturing aan het schrijfproces met zijn vermogen om helder en precies inhoudelijke verbanden te zien en van daaruit keuzes te maken. Mirjam Broekhuizen hield als inhoudelijk voortrekkende de lange lijn vast en bezielde het boek met haar filosofische talent en liefde voor kloppende kaders. Ikzelf zocht naar de eenvoud in de veelvoud en poogde taal te vinden die zowel het mysterie als het ambachtelijke van ons vak recht doet.

Zonder Goden, duivels en demonen geen bijbel. Of, zoals Joni Mitchell het zegt: *'Chase away the demons, and they will take the angels with them.'* Ik vermoed dat ieder van ons ergens in de afgelopen jaren wel een keer een van deze krachttermen heeft aangeroepen. Tijd om mijn medeauteurs en mezelf hierop te bevragen!

Wibe Veenbaas

Wat vind je goddelijk aan deze Passe-partout? Het goddelijke is dat er doorleefde kennis zit in dit boek. In ons ambacht word je onherroepelijk geconfronteerd met



Wibe Veenbaas

het mysterie van het leven zelf. Hoeveel bewustzijn ik ook heb na al die jaren in ons vak, ik ben nog steeds leerling van het leven zelf. Ik ervaar het mysterie nog dagelijks en ik tref mezelf daarin aan. Dus naast ons bewustzijn, hebben we vooral gewaarzijn nodig. Dat we onszelf en datgene wat 'waar' is, kunnen nemen, precies zoals het is. We zijn niet gekomen om het mysterie van het leven te doorgronden, wij zijn geroepen om het mysterie te dienen. Dat betekent dat we heel diep moeten buigen voor de wereld waar we uit voortkomen. Wij zijn gekomen als geworpenen en niet als iemand die zichzelf ontwerpt. >

Dat is een groot thema in onze samenleving, alsof we alles zelf moeten ontwerpen. Maar dan verstaan we het woord zelf niet goed. Ons ik is een dienaar van een groter veld. Als wij in onze persoonlijkheid niet leren om onze plek aan te nemen, dan kunnen we onszelf niet aannemen. Wat is het dan goddelijk mooi dat er items zijn als geest en drift, instinct, existentiële dimensie, archetypen en het opnieuw doorwrochte geweten. En fantastisch dat bewustzijn en gewaarzijn in hun voortdurende dilemma aan elkaar gekoppeld zijn. Dat vraagt op zichzelf al om eerbied. Ik ben Mirjam Broekhuizen zo dankbaar dat ze hierin mijn antagonist was. En dat we in die samenspraak taal hebben gevonden voor deze gelaagde onderwerpen.

Welke duivels en demonen kwam je tegen?

Er sprong steeds weer een Sfinx voor me met een raadsel die riep: 'Je moet iets oplossen.' Dat wilde ik ook het liefste meteen, maar dan klopte mijn snelle antwoord niet. Dan roept de Sfinx: 'Nu gaat je kop eraf.' Zo schreven we over geest en ik werd er kleingeestig van. We benadrukten hoe belangrijk inademen voor onze ruimgeestigheid was, terwijl ik het zelf in alle drukte gewoon weer vergeten was. Wat is ons team dan een zegen geweest, dat er een binnen en een buiten is geweest. In die struggle, die soms ook de nacht vraagt, hebben we makkers van vlees en bloed nodig die bereid zijn om vol naast elkaar te staan om dat uit te boksen. Ook al botsten we soms, we zijn



Morten Hjort en Mirjam Broekhuizen

elkaar daar niet in kwijt geraakt, we zijn elkaar vast blijven houden. Iedereen die heeft meegewerkt, heeft ook zo'n discipline gehad. Discipel zijn van je eigen pad kan ook een keurslijf worden waar geen bewegingsruimte meer in zit. Mijn ogen gaan onmiddellijk weer glinsteren als ik denk dat al die jaren nodig zijn geweest om dit te maken en mee te maken.

Deze Passe-partout herijken viel samen met het overdragen van mijn leiderschap aan Morten. In het rondkrijgen van die transitie, heb ik ook weer zo diep langs mijn eigen rafelranden moeten lopen. De invloed daarvan, dat ik dat onvoorwaardelijk deed, ook op deze Passe-partout... Hoe geef ik wat ik geleerd heb van anderen als erfenis door, hoe laat ik na? Hoe laat ik los? Wat is mijn betekenis dan nog? Daarin ervoer ik op een nog diepere laag dat ik geworpen ben en hoe ik in die geworpenheid gebonden ben aan de laag van de onvoorwaardelijke liefde. Ik denk dat ik wel kan zeggen dat de transitie zelf nodig is geweest om de nieuwe items in deze Passe-partout te kunnen ontwikkelen.

Wil je nog iets kwijt?

Mensen vragen me vaak 'hoe vind je dat het met het instituut gaat?'. Vaak met een ondertoon van 'je zult er vast wel kritiek op hebben'. Maar dat is niet zo. Ik vind dat het goed gaat met Phoenix. Dat het ambacht zo diep verbonden is met de persoon, dat wordt zo diep gedragen. Er zit meer dan genoeg levenskracht in dit instituut. Dat ontroert me, ook al moet ik ook nog wel eens een traan laten dat ik daar nu minder dicht bij ben.

Morten Hjort

Wat vind je goddelijk aan deze Passe-partout?

Ik ben vooral enthousiast dat we ervaring en concept in een goed huwelijk naast elkaar hebben kunnen zetten! Ik ken zo goed dat ik wakker word en onder de douche de vraag door me heen gaat: waar gaat deze dag in essentie

over? Meer dan een programma is dat mijn voorbereiding op een trainingsdag. Ik kruip met mijn hele hebben en houden, inclusief mijn geschiedenis, in de concepten en principes, zodat ik van binnenuit kan voelen waar de dag over gaat. Daarin ben ik kind van twee werelden... Ik word dus zowel persoonlijk als professioneel vrolijk van het feit dat je deze inhoudelijk vernieuwde en verbeterde Passe-partout veel meer kunt lezen vanuit de verbinding met je eigen ervaringen. Waar ik ook enthousiast van word, is dat deze Passe-partout vertrekt vanuit het 'van waaruit'. We bekennen als Phoenix veel meer kleur, omdat we ons ambacht beschrijven vanuit perspectieven, uitgangpunten

'Ik ken zo goed dat ik wakker word en onder de douche de vraag door me heen gaat: waar gaat deze dag in essentie over?'

en veronderstellingen die er voor ons toe doen. Dit lees je door alle items heen, maar zeker ook in het nieuwe deel voorin deze Passe-partout, de Vensters op leren. In zeven hoofdstukken beschrijven ze de principiële manier van waaruit wij kijken naar ons werkveld. Dat inspireert me. We zeggen bijvoorbeeld dat leren een natuurlijk gegeven is en dat wij in ons ambacht – terwijl we met ons hele hebben en houden leerprocessen faciliteren – zelf onderdeel van het leren zijn. Met andere woorden; we zijn in het geding, telkens weer. In hoe we woorden en taal voor onze manier van doen en zijn hebben gevonden, zie ik de groei terug die Phoenix de afgelopen decennia heeft doorgemaakt.

'Wat heerlijk om samen te werken met mensen die allemaal hetzelfde doel voor ogen hebben: een zo goed mogelijke Passe-partout maken'

Ik heb ook genoten van het schrijven, ik heb me suf geleerd van puzzelen en nog een keer nadenken over hoe het moet. Bijzonder ook dat Passe-partout tot een afronding is gekomen in de vroege ochtend na de transitie. Het boek heeft zijn beslag gekregen gedurende de overdracht van het leiderschap van Phoenix, het is gemarkeerd door die transitie. Ik ben dankbaar dat Wibe en ik hier zij aan zij aan gewerkt hebben. Dat biedt ruimte en vertrouwen om met de hele Phoenixgemeenschap zijn erfgoed verder te dragen en telkens opnieuw te bevruchten met onze eigenheid.

Welke duivels en demonen kwam je tegen?

Een dilemma dat voortvloeit uit kleur bekennen, is hoe we recht konden blijven doen aan alle stromingen die ons geïnspireerd hebben. Dat was soms wel een klusje, alleen al omdat al die stromingen zo hun eigen taalpatronen kennen met bijbehorende temperatuurverschillen. Hoe breng je dat tot een geheel? En soms verlangden we zo om ons eigen perspectief te verkondigen, dat we vergaten hoe al die stromingen in onze vezels huizen. Soms vergaten we zelfs bijna, dat iets niet uit onze koker kwam... Een ander dilemma is dat we gepoogd hebben taal te vinden voor de mystieke kant van ons werk. Dat is wel een duvel geweest. Hoe krijg je het zo dat het helder is? Juist in dit boek, waarin het zo ging om het 'wat' van elk kader. Ook een duvel voor mij als kersvers leider: hoe geef je zo'n boek de tijd om tot wasdom te komen, en hoe breng je het naar een einde, ook gezien de fitheid van alle mensen die erbij betrokken zijn? Ik ben er trots op dat we hierin geslaagd zijn en dat de punt gezet is!

Mirjam Broekhuizen

Wat vind je goddelijk aan deze Passe-partout?

De kwaliteit van het team! En dan bedoel ik niet alleen het schrijversteam, maar ook alle anderen die intensief meewerkten aan dit boek zoals Anneke Bogaerts, Manon Miessen, Barbara Peerdeman en Joke Goudswaard. Wat heerlijk om samen te werken met mensen die allemaal hetzelfde doel voor ogen hebben: een zo goed mogelijke Passe-partout maken. Hoe iedere speler van het team daarin zijn eigen taken, talenten, waarden, waarnemingsfilters, kwaliteitscriteria en expertises in heeft gebracht. Elkaar aanscherpend, van elkaar aannemend, de bereidheid om wat niet goed was en ook niet beter werd, gewoon opnieuw te doen. De steun voor elkaar als het teveel werd. Al die korte en lange telefoontjes, de appjes, mailtjes, het onderlinge vermogen om bij elkaar uit te blazen, het niet meer te weten, te studeren, besluiten te nemen en te zeggen: 'Beter wordt het niet, zo moet het maar.' Dat vond ik een zegen.

Welke duiveltjes kwam je tegen?

Zo lang werkend aan dit boek, heb ik me er ook door in bezit laten nemen. Ik ben nogal loyaal... Soms, na een zoveelste herziening van een concept, liet mijn lijf me weten dat het echt niet meer ging. Aan het einde van de rit heb ik een tijd nodig gehad om mijzelf 'uit het boek te halen' en er niet opnieuw in te duiken om nog een keer een schrap- en aanscherpronde te maken. Het is me gelukt, ik heb het duiveltje weerstaan en het gelaten.

Wil je nog iets kwijt?

Het samenwerkingsproces was natuurlijk niet alleen maar fijn. Er was kritiek, geworstel, frustratie en soms ook echt een fikse ruzie. Maar altijd was dit schuren erop uit om het boek zo goed mogelijk te krijgen en om ieders aandeel en talent daarin tot zijn recht te laten komen. De bereidheid om ieder daarin te erkennen en de eigen beperking te nemen, is me dierbaar. Dat vermogen tot samenwerking lees je ongetwijfeld terug in deze Passe-partout.

Mirjam Dirkx

Wat vind je goddelijk aan deze Passe-partout?

De rijkdom! Passe-partout omvat een breed en genuanceerd gedachtegoed dat stoelt op ervaring. Het is gegrond in concepten van grote denkers en filosofen, die taal wisten te geven aan de ethische, morele en existentiële vragen die ons mensen bezighouden. Ik heb ervan genoten om hierop te studeren, om met Wibe, Morten en Mirjam te zoeken naar hoe we ervaring conceptueel weer kunnen geven en hoe we concepten kunnen verbinden aan de ervaringen van alledag. Ik vond het heerlijk om te stoeien met taal en te zoeken naar woorden die deze rijkdom rechtdoen én begrijpelijk houden. Dit schrijf-studieproces heeft me ook als trainer zoveel inspiratie en weet-hebben-van gebracht, daar ben ik dankbaar voor.

Welke duiveltjes kwam je tegen?

Het schrijven aan de kaders *Eros en Thanatos*, *Veld van leven en dood* en *Seksualiteit* was zowel helend als heel



Mirjam Dirkx

dicht op de huid. Levenslust en doodsdrijf liggen in mijn geschiedenis dicht bij elkaar. De onverenigbaarheid daarvan... Dat is een levensthema waar ik telkens opnieuw langs moet, ook in het schrijven van deze kaders. Leven en dood en alle nuances insluiten, mezelf insluiten... dan komt de taal heel precies.

Wil je nog iets kwijt?

Ja! Ik ben trots op hoe we met behoud van traditie een eigentijdse Passe-partout hebben gekregen. Zoals in het kader *Seksualiteit*, waarin de nuances van gender, sekse, seksuele voorkeur en seksualiteit een plek hebben gekregen, naar het gedachtegoed van onze oud-collega Herman Cools. Dat doet mij goed, met adolescente kinderen die hierin lekker aan het experimenteren en ontdekken zijn! Volgens mij is Passe-partout met zijn tijd meegegroeid. 🌱



Lijfwerk van een yogi

HET ZEVENDE CHAKRA: HET KRUINCHAKRA OF DE DUIZENDBLADIGE LOTUS

Bij Phoenix werken we veel met de instinctieve bewegingen die mensen maken in contact met anderen en met de wereld om hen heen. Via het lijf kan je snel tot de kern van een vraag komen, en tegelijk is het niet altijd zo gemakkelijk om deze taal te verstaan. In mijn yogalessen gebruik ik vaak de chakrapsihologie, een reis langs de chakra's in de vorm van theorie, gekoppeld aan asana's (oefeningen) om je lijf en je persoonlijkheid beter te begrijpen. In de opleiding *De maskermaker* kan ik het oude systeem van de chakrapsihologie terugvinden in de indeling van de maskers.



*Datgene in ons wat naar kennis en vooruitgang streeft,
is niet de geest maar iets daarachter wat gebruik maakt van de geest.*

- Sri Arubindo

Al-ee

In dit nummer over goden, duivels en demonen neem ik jullie mee in mijn 'demonische' worsteling om woord te geven aan dat wat voorbij de woorden gaat; het zevende chakra of kruinchakra. De poort tot wijsheid uit het universum en de verbinding tussen jou en het grotere geheel. Blokkades kunnen leiden tot gevoelens van eenzaamheid, depressie en doelloosheid, maar als het open en gegrond is... *ohlala*, dan straalt je een magische wijsheid uit waar niemand omheen kan. In het zevende chakra maakt het niet zoveel meer uit of we het over goden, duivels of demonen hebben. Ze zijn al-ee. Verbonden. Hier is geen dualiteit meer. De ervaring van oneindig bewustzijn is een vorm van genade, die niet afgedwongen kan worden. Wellicht wel geopend.

Wat zijn chakra's? Kort:

Chakra's zijn energiecentra in je lichaam om indrukken en informatie van buiten waar te nemen, te verwerken en over te dragen. En om van binnenuit de wereld tegemoet te treden. Ze zijn gekoppeld aan de zintuigen en lang voor de ontdekking van het endocriene systeem werden de 7 hoofdchakra's door de yogi precies op die punten langs de wervelkolom aangewezen. Adem wordt wel het voertuig van dit systeem genoemd, de verbinding tussen lichaam en geest.

Zevende chakra, Sahasrara chakra

Plek: kruin, meer specifiek fontanel

Element: wit licht

Orgaan: epifyse of pijnappelklier, die het hormoon melatonine afscheidt

Kleur: violet

Klank: geen

Masker: alle zes in balans

Ken uzelve

De zes maskers die we hanteren in *De maskermaker* hebben alle hun gaves en opgaves. In contact met het zevende chakra zijn de parels in de maskers tot volle wasdom gekomen doordat je de duivels en demonen in jezelf hebt leren verbinden met je goddelijke krachten. Je hebt heen en weer leren reizen tussen de polariteiten van hemel en aarde, vervulling en tekort, samen en apart, kracht en kwetsbaarheid, lijden en geluk en vorm en essentie. Alles mag er zijn. Ook dat dit niet altijd het geval is, kan worden ingesloten.

Samadhi

Het ervaren van de energie van het zevende chakra wordt door de yogi's een samadhi-ervaring genoemd. Het Sanskriet woord samadhi betekent letterlijk: bij elkaar geplaatst, verbonden. Een ervaring die we allemaal kennen als een verschil is opgelost, als we samenvallen met onszelf.

Op het eerste chakraniveau – van aarden en overleving – ken je de eenheidservaring bijvoorbeeld als je goed gegeten hebt in een kring van dierbaren en je voelt je vervuld. Het is genoeg. Ook het genieten van beweging in contact met het lichaam zoals het is, kan dit oproepen.

Op het tweede chakraniveau – van genot, fantasie en angst – kan je samadhi ervaren in contact met de schoonheid van een kunstwerk of met een geliefde. Bijvoorbeeld in het verlangen om grenzen op te heffen door seksualiteit en de ervaring van verruimd bewustzijn waar seksualiteit je kan brengen.

Als je een verlangen hebt vormgegeven of een prestatie hebt geleverd, kan je in het derde chakra –jezelf neerzetten in de wereld – samadhi voelen. Dit vraagt wel dat je in staat bent, al is het maar even, om op je lauweren te rusten.

In het vierde chakra – van liefde en verbinding – kan de wederzijdse liefde een gevoel van vervulling geven. Humor en een glimlach zijn belangrijke tekens om te verstaan.

In het vijfde chakra – van ruimte, leegte en klank – zit de ervaring in het durven opgaan in de leegte, in het toelaten van het niet weten als toegangspoort tot een volgende stap. Deze reis gaat bijna onvermijdelijk langs je demonen van angst en weerzin.

In het zesde chakra – van licht en inzicht – in de ervaring van licht of een moment van inzicht.

In het zevende chakra zijn woorden niet meer toereikend; het goddelijke bewustzijn is overal.



In het Sanskriet wordt het kruinchakra Sahasrara genoemd, dat duizendvoud betekent en verwijst naar de lotus als symbool voor zuiverheid. De lotusbloem groeit uit vervuild of troebel water naar het licht, waarbij op de bloemblaadjes modder (het symbool van onwetendheid) noch water kleeft. Volgens de yogi's gaat de bewustwording van de duizendbladige lotus samen met een helder spiritueel inzicht en een onbeschrijflijke kalmte van geest.

Tips om je kruinchakra te openen

- Om je kruinchakra te openen, moet je goed geaard zijn. Zo kan het licht van verbinding tussen kosmos en aarde van boven naar beneden en omgekeerd goed doorstromen. Wandelen, yoga, adem oefeningen en gezonde voeding zijn manieren om te aarden.
- Zoek de stilte op. Zet de geluiden om je heen zoveel mogelijk uit en laat het stil worden in jezelf. Dit vraagt tijd en toewijding. De stille natuur is een ideale plek om je energiebanen in balans te brengen. Het zevende chakra opent zich het gemakkelijkst op hoge plekken, zoals bergen, heuvels en torens. Je kunt het hoogste plekje in je omgeving opzoeken – in mijn geval een hoge duin bij Scheveningen – en mediteren op een worden met je omgeving.
- Leer de momenten van flow (waarin we geluk ervaren omdat we positief en intensief met iets bezig zijn) in je dagelijkse leven herkennen. Een Zenmeester vertelde me: 'Ik verkoop water bij de zee.' Hij bedoelt dat de momenten van flow en inspiratie een vanzelfsprekend onderdeel van ons

dagelijkse bestaan vormen, die vragen om herkenning. Als we ons meer gewaar zijn van deze momenten kunnen ze zich gemakkelijker aan elkaar rijgen. Het begin van verlicht leven. Hierboven onder het kopje Samadhi staan voorbeelden die je zelf aan kunt vullen.

- Violet en paars passen bij de energie van je kruin. Een mooie amethyst in huis stemt je af op spirituele verbondenheid. Ook de geur van lavendel, lotus en salie is goed voor je kruinchakra, net als wierook en het gebruik van essentiële oliën.
- Ruim je rotzooi op! Pak Marie Kondo's Opgeruimd! er weer eens bij. Een opgeruimd huis is een voorwaarde voor de doorstroom van energie in en om je heen. Het leuke is dat je dit vrijwel direct kunt ervaren als je de rommel om je heen aanpakt. De ruimte die daardoor ontstaat, kan vastgelopen energie deblokkeren en nieuwe genereren.
- Als je wilt, houd dan ook een grote schoonmaak in je lijf; vasten op een voor jou haalbare manier helpt je lichaam te herstellen en doet wonderen voor je kruinchakra. Je hoeft dit

niet dagen of weken vol te houden, een korte vastenperiode van 12 uur is al voldoende. Liefst regelmatig, maak er een vaste gewoonte van.

Een klein torretje had na vele mislukte pogingen uiteindelijk met grote moeite en volharding de top van een bloem beklommen. Nu koesterde het zich, daarboven op de top in de zon, spreidde behaaglijk zijn vleugeltjes uit en voelde het plezier tot in de kleinste hoekjes van zijn torrenziel.

Toen kwam de ezel langs. 'Je denkt zeker dat je berglucht inademt op de top van je bloemetje?', hoonde hij lachend. Op dat moment kwam er een oude leeuw langs. Ook hij bleef staan en keek met welbehagen naar het kleine dier. 'Het ga je goed, torretje', zei hij. 'Jij hebt het doel van je streven bereikt, niet iedere leeuw lukt dat.'

www.zinnigeverhalen.nl

Oefeningen

Het zevende chakra omvat het hele lichaam, zoals het is, en elke oefening. Een keuze:

- De koning van alle oefeningen: de kopstand. Om de kopstand te kunnen doen, dien je een stevige basis te hebben gelegd in de beoefening van yoga asana's.



- De aanzet tot de kopstand is een aparte oefening, die voor iedereen toegankelijk is. Kom op handen en knieën, leg je onderarmen plat neer, strengel je vingers ineen en maak een gelijkzijdige driehoek van je onderarmen en de afstand tussen je ellebogen. Plaats je fontanel in de kom van je handen en breng je zitbeentjes zo ver mogelijk omhoog, terwijl je op je hoofd en je ellebogen en onderarmen steunt.



- Ontspanning. Leer om in een keer tot ontspanning te komen, zoals een dier kan doen. De adem is beheerst. Visualiseer een omgekeerde duizendbladige lotus boven je fontanel en stel je voor dat een helder wit licht op de uitademing vanaf je kruin door je lichaam naar je voeten trekt en je 'demonische' energieën afvoert via je voeten en je handen.



De volgende Vuurvogel

Het thema van de komende Vuurvogel:

Wedergeboorte; de magie van het ontwaken

We zijn benieuwd wat dit thema in jou wakker roept.

HOE AANLEVEREN?

Je tekst mag maximal 1 A4'tje lang zijn of 4500 tekens bevatten. Lever je bijdrage aan in Word. Je illustratie of foto moet een .jpg zijn van minimaal 1 Mb of 1600 x 1600 pixels. Liefst groter. Al je bijdragen en reacties kun je sturen aan: vuurvogel@phoenixopleidingen.nl Gebruik wetransfer.com voor grote bestanden.

Je bijdrage moet uiterlijk 1 maart binnen zijn.

Vuurvogel delen

Ben je geraakt door een artikel of gedicht uit de Vuurvogel en wil je het bewaren of met je vrienden delen? Zowel de hele Vuurvogel als losse artikelen kun je downloaden of delen via social media. Ga hiervoor naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogel digitaal

Lees jij de Vuurvogel liever digitaal? Ga dan naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogelarchief

Alle nummers van de Vuurvogel zijn online terug te vinden. Phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

OUD ZEER

Je komt als ik mijn ogen sluit
me klaar maak voor de nacht,
in beelden en geluiden
verwoestend onverwacht.

Je komt ook als ik vrolijk ben,
gelukkig en tevreê.
Je bent er als ik dan soms denk:
ik heb er vrede mee.

Je bent een oud, zo jong verdriet,
je doet steeds wat jij wil
en als je me dan overvalt
valt alles in mij stil

Toen ik laatst op het strand zat
en dacht: nou heb ik rust,
heb je onverhoeds heel zachtjes
keihard op mijn ziel gekust.

Soms kom je als ik meezing
met de woorden van een lied,
maar vaak pas na weken, maanden,
en herken ik je ook niet.

Je bent een stem uit het verleden
ik weet je bent een leven oud.
Ik haat je, schuw je en vervloek je
en je bent me ook vertrouwd.

EVELIJNE SWINKELS-BRAAKSMA

UIT: RAFELRANDEN VAN LICHT
