

NUMMER 30 • JULI 2019 • JAARGANG 15 • VRIJPLAATS PHOENIX



Vuurvogel

WEDERGEBOORTE; DE MAGIE VAN HET ONTWAKEN



Ontmoeting Karin
Keijzer en Sandra
van der Maarel

5

Leiderschap
bij transitie

14

To be or not to be

40

OPNIEUW

Toen

Ik voel dat iets, ooit, onaf geraakt
in fragmenten ofzoiets,
nooit, soms, een beetje,
niet genoeg
-verdomme!-
of gewoon
op is gegaan in de tijd

Zou ik dwalen in gedachten
Verloren lopen en verliezend zoeken
naar datgene wat ik niet
gevonden heb?

Nu

Nu ik bij jou ben
Kijk je naar mij en vraagt
naar mijn ervaren

Je wacht. Je blijft. Je ziet.

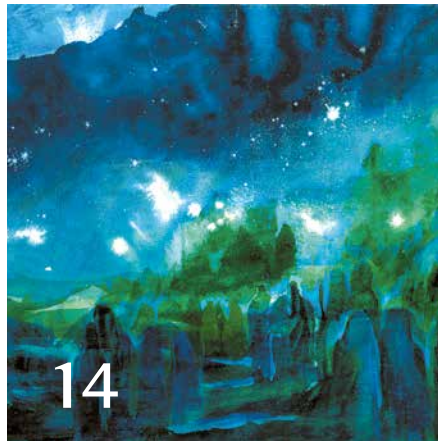
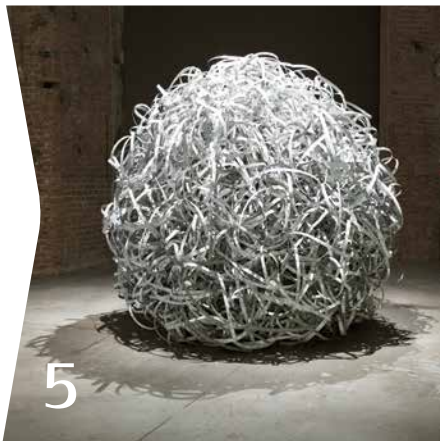
Ik tintel, warmte stroomt
Ik lijk niet te begrijpen

Dus geef me over
en besta

Met ieder woord
een beetje meer
en opnieuw.

SASKIA SZEPANSKY





Inhoud

| | | | |
|----|--|----|--|
| 4 | Voorwoord | 26 | Terugkeer van de ziel |
| 5 | In gesprek met Karin Keijzer en Sandra van der Maarel | 30 | Het naaidoosje |
| 14 | De leider als gids bij transitie Conditie scheppen en criteria eren | 32 | In liefde geboren... vanuit het hart |
| 19 | Inspiraties voor het thema wedergeboorte Flaming June en de Vuurvogel | 35 | Lijfwerk van een maskermaker |
| 22 | Lancering van de nieuwe Passe-partout | 38 | Wat uit as herrijst... |
| 24 | Boekbespreking: Helemaal naar de meditatie | 40 | To be or not to be De voortdurende wedergeboorte van een mens |



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

Frederic Leighton, Flaming June, 1895

 Phoenixopleidingen

 @PhoenixOpl

 Phoenix-Opleidingen

Wedergeboorte; de magie van het ontwaken

Wat is het toch een groot goed dat wij mensen in staat zijn om onszelf opnieuw geboren te laten worden, onszelf na een moeilijke periode als het ware opnieuw uit te vinden, het stof van onze schouders te kloppen en geïnspireerd onze weg te vervolgen. Dat vermogen, dat in verhalen aan de mythische vogel Phoenix wordt toegedicht, dat hebben wij allemaal! Het vermogen om uit onze eigen as te herrijzen, om zin te geven aan ervaringen die we misschien nooit had willen meemaken, maar die ons gemaakt hebben tot wie we nu zijn: *sadder* en *wiser* misschien, maar toch ook voller en lichter dan voorheen.

Wat een hoopvol perspectief voor de begeleider. In ons werk zijn we regelmatig getuige van de veerkracht van onze cliënten, en het helpt om je te realiseren dat momenten van stilstand én vooruitgang bij het leven horen. Ook organisaties kennen hun momenten van overgang en wedergeboorte, van herschikken naar een nieuwe ordening. Hoe krijg je hier als leider mee te maken en wat is dan jouw antwoord? Daarover schreven Morten Hjort en Mirjam Broekhuizen een inspirerend verhaal.

Ook onze eigen Vuurvogelredactie zit in een periode van transitie. Na dit nummer verlaten Sandra van der Maarel en Wietske Jansen Schoonhoven ons team. In het openingsinterview komt Sandra nog één keer uitgebreid aan het woord, samen met haar vriendin en onze collega Karin Keijzer, die velen kennen van de intakegesprekken en het meedenken over een passende vervolgopleiding. Ook Wietske verlaat de redactie, maar zij blijft wel als schrijver verbonden aan ons, en start zelfs een nieuwe reeks: Lijfwerk van een maskermaker. We danken beide vrouwen voor de inspirerende samenwerking en de vele uren van sparren, schaven en schrijven aan dit blad. En we troosten ons met de gedachte dat wat nu als pijnlijk voelt, misschien ooit vruchtbaar zal blijken te zijn.

Ook jou, de lezer van de Vuurvogel, wensen we toe dat je na een heerlijke zomer straks als herboren weer verdergaat, en dat je misschien wel de inspiratie vindt om een bijdrage te maken voor het decembernummer, dat als thema *Leermeesters* heeft.



Manon
Miessen



Sandra van der Maarel

Een ontmoeting tussen Karin Keijzer en Sandra van der Maarel over het innerlijke proces van transitie en wedergeboorte: over tumbleweed, zaden onder de dorre grond, het belang van een nieuw huis als veilig nest, houvast vinden in de Latifa meditatie, de troostvolle teksten van Parker Palmer, moeders, het gewicht en de lichtheid van leeftijd, de innerlijke diamant en de neiging om met een hele makreel te gaan slaan, omdat ook meer vuur ontwaakt. ‘Zelfliefde, dat moet er absoluut in.’

Alles ist austragen und dann gebären

~ Rainer Maria Rilke

We ontmoeten elkaar op een zondagmiddag bij Karin thuis in Wageningen. Het is een normaal samenzijn, zoals we dat door de jaren van onze vriendschap heen goed kennen, met als enige uitzondering dat de opname loopt en er een kader is voor ons gesprek: wedergeboorte. Het begrip wedergeboorte staat in veel spirituele en mystieke tradities voor een nieuw begin. Het is het resultaat van een diep innerlijk proces, meestal ingegeven door een afscheid als gevolg van een ingrijpende gebeurtenis, zoals verlies of scheiding. Het afscheid betreft niet alleen het afscheid van een geliefde, huwelijk, baan of gezondheid, maar ook van je dromen, overtuigingen, hoop en angsten die je hierop hebt geprojecteerd. Werkelijk contact maken met al deze krachten, met de bedoeling deze te transformeren, is een moeilijk en pijnlijk proces dat zich afspeelt in de eigen binnenwereld, niet altijd zichtbaar voor de ogen van buiten. Het kan voelen als doodgaan en angst oproepen. Het vraagt moed om je er naartoe toe te wenden. Tegelijkertijd lijkt het vaak een eigen momentum te kennen, waarop je, onontkoombaar, wordt

gedwongen je te laten vallen. Je hebt anderen nodig om je liefdevol wakker te schudden en de weg te wijzen. Uiteindelijk leer je steeds beter om jezelf vast te houden en emotioneel volwassen te worden. Zo kom je meer en meer in contact met je eigen creatieve levensstroom. Het zijn krachten van binnenuit die naar buiten worden geperst. Er komt lichtheid en er ontstaat bodem voor een nieuw verhaal. Je wordt als het ware opnieuw geboren.

We nestelen ons aan de eettafel en praten vijf uur lang, onder het genot van heerlijk eten, over hoe we het proces van diepe transformatie en wedergeboorte de afgelopen jaren in ons beider levens zijn tegengekomen. Ik heb het grote genoegen om, voor de uitwerking van mijn laatste openingsartikel voor de Vuurvogel, alles nogmaals langs te horen komen, inclusief het gepruttel van het visje in de pan en het gerammel van pannen, borden en bestek. 'Ook al was ik alleen, er was altijd goed eten, een goed glas wijn en mooie bloemen.'



Karin Keijzer

Karin: 'Ik werd vanochtend wakker met flarden van gedachten: waar gaat dit thema nou ten diepste over? Wat bij me opkwam is het beeld van *tumbleweed*, in het Nederlands steppenroller of tuimelkruid, een woestijnplant, waarvan het bovengrondse deel zich losmaakt van de wortel en mee tuimelt met de wind. Het rolt als een bol over de steppe. Dat rollende is voor mij een metafoor voor het hele proces van geboorte. Het is een continu proces, een constante van leren, van je laten vallen in de diepte en van blijdschap. De droge vlakke van de steppe spreekt me aan. Het bijzondere is, dat sommige soorten zaden in zich hebben. Door het rollen laat de bol de zaden los. Vroeger dacht ik dat geboortes van die grote events in het leven zijn, bijvoorbeeld als je aanloopt tegen grote problemen. Ik zie het nu meer als een constante. Het is eigenlijk geen twee maanden hetzelfde.'

Onze wonden op een diep niveau aangaan met de bedoeling om deze te transformeren, dat is emotioneel volwassen worden.

Sandra: 'Ik ben in de afgelopen jaren ook wel echt naar beneden getuimd. Niet in de zin van: we sterven vandaag en morgen worden we opnieuw geboren, tadah, maar wel op een steeds diepere en essentiële laag zakken en schakelen in mezelf. Het voelt alsof ik een hele grote draai heb gemaakt en stukken die zo verstrikt konden zijn in mij meer in elkaar zijn gevallen. De woede toelaten is een belangrijke katalysator geweest. Ik heb anderen nodig gehad om me tegen af te kunnen zetten en deze energie in mezelf te ervaren als een bron van kracht. >

Wat een proces was dat. Ik herinner me nog dat ik op een yogamat lag en we allerlei hartopeners deden en ineens dacht: 'Dankbaar? Ik ben echt razend!' In plaats van de ander te willen begrijpen heb ik de aandacht naar mezelf teruggehaald. Uiteindelijk gaat het om zelfliefde, eigen waarheid en eigenwaarde. Ik spreek me meer uit. Mijn nieuwe website, die in het voorjaar is verschenen, is hier een direct resultaat van. De ervaringen van de afgelopen jaren schijnen door in mijn werk. Ik ervaar meer creativiteit, helderheid en zin. Dat is denk ik meer dat rollende wat je beschrijft.'

Karin: 'Ja, ik onderschrijf wat je zegt. Ik heb meer vertrouwen gekregen in mezelf dan in mijn jongere jaren. Laatst zei mijn supervisor: "Karin, je hebt wel het volle gewicht van je leeftijd en tegelijkertijd lijk je jonger." Er is meer gerustheid, dat wat er ook zal komen, ik mezelf heb. Daardoor ervaar ik veel meer lichtheid en speelsheid, terwijl er ook nog steeds dingen kunnen gebeuren waar ik me toe moet verhouden en dat ga ik niet uit de weg. Dat heeft juist met ervaring te maken, dat je weet dat je het niet kunt veranderen, behalve dat je er toe kunt verhouden. Dit is een basislijn en tegelijkertijd kan ik ergens af en toe nog weleens in duikelen en schrikken. Het grote verschil is het snelle terugschakelen. Er is meer bewustwording.'

Sandra: 'De zwangerschap en geboorte van Daan zijn een belangrijke ervaring geweest waar ik de afgelopen jaren naar terug kon gaan. Het kind dat de geboorte inluidt, het

signaal dat van nature van binnenuit komt, en de oerkracht die daarop volgde, wow, wat een enorm indrukwekkende ervaring was dat. Wat een power. Ik ben de emoties die opkwamen in het proces van de afgelopen jaren als baringsweeën gaan zien. Bij haptonomie heb ik tijdens de zwangerschap geleerd om 'in de wee te duiken'. Het is inmiddels lang geleden, Daan is vorig najaar op kamers gaan wonen, maar ik kan daar zo weer bij. Juist het erin duiken heeft het lichter gemaakt. Aandacht geven en naar de pijn toe ademen zijn transformerende krachten. Ik heb een diep vertrouwen in de wijsheid van mijn lichaam en van het leven zelf. Daar heb ik me aan overgegeven.'

We zijn zoveel meer dan de krappe jas die we hebben aangetrokken, waarin we geharnast lijken te zijn, in plaats van het oorspronkelijke waar het ruim en overvloedig is.

Karin: 'Ik ben de laatste tijd ook meer verschoven naar nieuwsgierigheid. Jezelf met nieuwsgierigheid en lichtheid benaderen geeft een andere ruimte. Het tegelijkertijd wel aangaan wat je van binnen tegenkomt vraagt moed. Ik ben daar heel veel mee bezig, ook in de gesprekken met mensen. Daar zit voor mij de beweging in. Je zou ook kunnen zeggen, die steppe, het is dor, maar ik hou van de symboliek van de dorre grond, van de zaden die onder de grond liggen te

When we explore deeply into our bodies and release the emotional, energetic, and physical contractions that block the free flowing of our life force, something incredible happens: our aliveness awakens.

~ Womb awakening

wachten. In Portugal, waar ik veel ben geweest, was het zo lang droog en toen het ging regenen kwamen al die bloemetjes tussen de stenen door. Dit soort metaforen voor groei raken me. Ik heb een diep geloof dat dingen bewaard blijven. Hoe lang we ook moeten wachten. We hebben wel een omgeving nodig waar de zaden kunnen vallen. En we hebben getuigen nodig, zoals we bij Phoenix zouden zeggen.'

Het was een onwijze sprong die we allebei kennen, van opnieuw, alleen en het huis dat zo relevant is geweest om een plek te maken.

Sandra: 'Wibe is voor mij een belangrijke getuige geweest. Mijn huis, waar ik nu iets meer dan zeven jaar geleden ben gaan wonen, is ook heel belangrijk geweest. Dat raakt me merk ik, zeker nu ik op het punt sta het huis los te laten. Het is een fijne plek die me geborgenheid heeft gegeven, waardoor ik mezelf kon vasthouden en kon zakken in mezelf. Ik heb vaak in het vuur van de haard gestaard zonder dat er veel woorden waren. Alleen maar zijn en ervaren. Dan gleden er zomaar twee uur voorbij. Juist daardoor zijn voor mij nieuwe antwoorden gekomen. Niet in het opnieuw verklaren. Als dat de overhand heeft, dan raak ik verstrikt. Mijn stoel bij de haard is een ankerpunt om mezelf steeds terug te brengen naar wat nu werkelijk is. Wat is nu waar? En dat startpunt steeds aanvaarden en zien waar ik al ben.'

Karin: 'Dat is ook heel tantrisch. Niet verder willen zijn, niet verder willen reiken, want dan ben je er eigenlijk al weg. Dan ga je achter je verlangen aan. Het zijnsstuk dat brengt je in het hier en nu. In het ergens naar toe werken ben je al weg, dan ben je niet meer hier.'

Toen ik hier kwam wonen, stond daar in de woonkamer het Ikea-bedje. Ik heb maanden op dat bedje gelegen met kussens en een dekentje. Een soort geboorte, vanuit een eigen plek, alleen, grond onder m'n voeten krijgen. Vanuit die plek ben ik het huis gaan bewonen. Het is voor mij het grootste in mijn >



KARIN KEIJZER (1962) werkt sinds 2007 als coach/trainer bij Phoenix. Ze doet voor de verschillende opleidingen de instroom-, advies- en oriëntatiegesprekken. Naast coaching en supervisie geeft ze de workshop Over Luister gesproken. Thema's rond hechting, schaduw en tevoorschijn komen hebben haar bijzondere aandacht en liefde. In de gesprekken onderzoekt ze deze thema's samen met haar cliënten. Karin werkte jarenlang in de psycho-geriatrie en gaf leiding aan multidisciplinaire teams.



SANDRA VAN DER MAAREL (1965) werkt als zelfstandige consultant/coach vanuit haar eigen praktijk PureChange. Ze volgde bij Phoenix de 3-jarige opleiding Professionele Communicatie en verschillende vervolgoopleidingen. Sinds 2015 is ze redactielid van de Vuurvogel. Ze schreef diverse keren het openingsartikel en artikelen over leiderschap en stilte. Na deze editie van de Vuurvogel draagt ze haar rol over.

leven geweest. Een proces dat zoveel verder ging dan de scheiding. Ik werd gedwongen om mijzelf diep vast te pakken. Het jonge kind in mij was in paniek. Het moest gebeuren, op een bepaald niveau. Vroeger zouden ze zeggen: het kind een kontje geven. Nou, het was een rottrap, en het was nodig. Het was een diep, diep laten vallen en niet meer vast kunnen houden, dat ook niet meer willen, maar het ging ook niet meer. Ik heb daar echt op de bodem gezeten, wetende dat er ook een bodem is. Ik heb elke traan gehuild. Dat zie ik ook bij jou.'

Sandra: 'Ja, wetende dat het ook stopt. Rituelen zijn in het proces ook belangrijk voor me geweest. Zoals mijn reis naar een Ayurvedisch centrum in het zuiden van India, als een rituele doorgang naar mijn nieuwe huis. Twee weken iedere dag drie uur lang massages. Als een baby van top tot teen in de olie. Daarna rusten in een hangmat, starend over de zee, niks anders dan dat. *Make a nesting now* is de titel van een gedicht van David Whyte. Zo was het. Eerst een nest bouwen. Als ik terugkijk vanuit de grotere beweging van de afgelopen jaren, is van daaruit steeds meer een ander verhaal ontstaan.'

We hebben de verhalen nodig die we elkaar vertellen en tegelijkertijd jezelf daar ook weer uit laten vallen, want het is waar en tegelijkertijd ook niet waar.

Karin: 'Het verhaal is er nu meer vanuit de diepte, van: daar ben ik geweest. Het rollen staat meer in deze tijd. Er is een constant proces van bevruchting gaande. Kan me ook raken, want ik ben geen moeder geworden. Het staat voor de zaden die de afgelopen jaren geplant zijn en tot bloei komen. Niet dat ik alwetend ben. De lichtheid van dat tumbleweed, dat is wel wat ik voel. Ondanks dat er verdrietige dingen kunnen gebeuren, ook met mensen waarvan ik hou. Er is veel meer speelsheid gekomen. En ook vuur en de drift die meer naar boven komen. Ik had m'n moeder aan te telefoon en vertelde haar: "Ik heb een hele makreel in de koelkast liggen en daar zou ik iemand wel mee in z'n nek kunnen slaan." Ik geniet dan zo van haar schaterlach en dat ze dan zegt: "Karin, je lijkt op mij."

Mijn dood is geen gewone dood

Mijn dood is de enige dood

Is teruggaan naar mijn moederschoot

Om dan weer met jou te beginnen

~ Liselore Gerritse

Sandra: 'Je verhaal doet me denken aan dat we allebei de route naar onze moeders zijn gaan lopen. Het moment van mijn verhuizing ging gepaard met beide ouders die in het ziekenhuis belandden. Die call naar huis die maar niet stopte, terwijl alles in mij schreeuwde: niet nu! Het is intens geweest en het moest. Eerst vol alle weerstand voelen en uiteindelijk een herbesluit nemen: ik doe het voor mij, vanuit de ruimte die ik voel. Het heeft te maken met zelfliefde; moeder worden van mezelf en mezelf leren vasthouden. De weg daar naartoe heeft behoorlijk geschud. Het is vaker zachter in het contact en soms schiet ik vanuit het niks weer in het oude patroon. Dat dan steeds weer aankijken en ervaren vanuit compassie voor hoe ik dit doe.'

Karin: 'Voluit "ja" zeggen voor hoe het was. Door de diepte in te gaan leer je er doorheen kijken. Je laat je uit dat oude beeld vallen. Het is het diepe opgeven van de goede moeder. Aanvaarden dat de dingen precies zijn zoals ze zijn zonder te willen bijschaven. Waar ik vroeger bang voor haar was, denk ik dat mensen ook bang voor mijn vuur kunnen zijn. Dat dit stuk ook nodig is, omdat het ruimte geeft in mezelf. Er is een diep gevoel van vredigheid over waar ik nu ben en hoe ik me voel. Met de mensen om me heen. Een soort geluksgevoel. Dan voel ik mezelf ook een enorme mazzelaar. Ook ons contact heb ik zeer troostend gevonden. Samen oplopen, zonder te tutten met elkaar. Troost heb ik ook gevonden in de Latifa meditatie van Claire vanden Abbeele. Maandenlang was dat mijn houvast. Dan ging ik liggen op de bank, een uur lang, met die Vlaamse stem, mijn hele lijf langs. En het zinnetje in die tijd van mijn supervisor: "Karin, je gaat niet dood. Het wordt ook weer ochtend." Dat was een hele laconieke.'

In de Latifa meditatie doorloop je met je handen verschillende plekken van je lichaam die staan voor verschillende kwaliteiten: aanvaarden, verlangen, hopen, vertrouwen, loslaten/laten gaan, liefhebben en overgave.

Sandra: 'Die meditatie heeft ons allebei veel houvast gegeven. Ik was er heel serieus mee bezig. Daan heeft het nooit gezien maar wel opgemerkt. Op een gegeven moment kwam ik de woonkamer in. En daar zat hij, pontificaal in het midden van de kamer, in kleermakerszit met z'n handen in een *mudra* en op z'n hoofd een heel groot oranje kussen. En daaronder een hele, hele grote smile. "Don't take life too serious, mam." Hij was een jaar of 10. Het was hilarisch.'

Karin: 'Ja, we moeten onszelf volstrekt serieus nemen en ook weer niet. Humor helpt me erdoorheen. Vind ik ook fijn met cliënten als het passend is. Het relativeert enorm. En dat voorbeeld van die innerlijke diamant.'

Sandra: 'Haha, ja, ik las alle boeken van Almaas, alle delen van de diamantreeks, driftig onderstrepend, om het proces te vatten waar ik doorheen ging. Daan liep langs de tafel waar het boek op lag, wierp er in het voorbijgaan een nonchalante blik op en zei heel hard: "Mam, als jij je nou even bezighoudt met je IN-NER-LIJ-KE DIA-MANT, dan ga ik even buiten voetballen." Deze zin maakt me nog steeds vrolijk. Er is ook een buiten dat roept. Het was nodig om mezelf te beschermen en af te schermen van de buitenwereld om me te verbinden met mezelf. Ik heb mezelf een bodem moeten geven om op te staan door mijn familieverhaal uit het verborgene te halen. Letterlijk uit de archieven en op straat. Eigenlijk ook een soort geboorte.'

De vier jaar die ik in het zuiden van Zwitserland heb gewoond, gaven me de afstand en mogelijkheid hiervoor. Ik heb me laten leiden door ingevingen die ik daar kreeg. Dan ging ik iets doen. Zo heb ik een aantal toevallige ontmoetingen gehad met mensen die stukjes van de puzzel hadden, zoals een oudere man aan wie ik op straat de weg vroeg. 'Van wie ben je er een?' vroeg hij, 'Oh, dat verhaal ken ik wel.' Van dit hele zoekproces heb ik veel geleerd. Ik heb een diep vertrouwen in iets groters, in openstaan voor synchroniciteit, en dat dit de weg wijst. Deze ervaringen neem ik mee in het werken met klanten, bij wie vaak veel voorwaartse energie zit en behoefte aan controle. Ik roep steeds vaker op om te vertragen en open te staan voor het onbekende.'

Karin: 'We delen ook onze liefde voor het werk van Parker Palmer, zijn liefdevolheid, rust en wijsheid, kunnen wachten en luisteren tussen de woorden door. Ik vond het diep troostend. Er is het voorbeeld in zijn boek, waarin hij schrijft over de periode waarin hij depressief was en een vriend langskomt die z'n schoenen uittrekt en alleen maar zegt: 'Vandaag voelen je voeten wat anders.' Dat hij zo moe werd van alle 'kop op'-adviezen van anderen. En dat dit hem hielp. Dat is van zo'n grote, verstilde kwaliteit.'

**Mensen hebben mijn volledige aandacht.
Als er toestemming is, dan kan het stromen.
Dan kan er ineens zo'n lampje aan gaan in de kelder.**

Karin: 'Het tuimelend steppenkruid is ook een metafoor voor waar mijn werk ten diepste over gaat: wortels, ogenschijnlijk dorre grond en zaden die liggen te wachten. Mijn werk >

One of the hardest things we must do sometimes is to be present to another person's pain without trying to 'fix' it, to simply stand respectfully at the edge of that person's mystery and misery. ~ Parker J. Palmer

*By the Fire of my Love,
I shall birth myself again.
By the dream-Fires of my Soul,
I shall breathe a New Earth into Being
Mother I pray to you, set my soul on fire.*

~ A. Bertrand

binnen Phoenix lijkt heel divers en tegelijkertijd gaat het altijd over het onderzoeken van de vraag achter datgene waar mensen in eerste instantie mee binnen komen. Dat kan heel intiem zijn. Een oriëntatiegesprek bijvoorbeeld, is vaak een zoekproces waarin het sluimerende verlangen achter de initiële vraag op kan lichten. Daar is wederzijdse openheid en nieuwsgierigheid voor nodig: wat speelt er op een diepere laag? Zo ontstaat de vervolgstap als vanzelf. Dan is er wezenlijk contact geweest en kan er zomaar een lichtje aangaan. Soms is een goed advies overigens ook: "Je moet nu even niets doen volgens mij."

Sandra: 'De gesprekken die je voert zijn een mooie metafoor voor de afdaling. Je daalt hiervoor immers letterlijk de trappen af, de kelder in van het pand op de Nieuwegracht.'

Karin: 'Het zegt ook iets over hoe ik groot ben geworden vanuit verbergen en tevoorschijn komen. Het vuur komt er steeds meer bij. Het omarmen van dit stuk van mezelf. Het vuur brandt lekker schoon, dat is ook een soort geboorte. Ik voel ook een verlangen om meer te delen in een relatie. Niet dat de ander moet leveren, maar als dat niet gebeurt, duikel

ik toch weer even in een oud overlevingsstuk. Dan trek ik me terug. Ik leer om iedere keer m'n hart zachter te maken en naar voren te stappen. Dan ben ik weer zo'n nat vogeltje op de rand van het nest en dan voel ik: naar voren stappen jij, hup. Dat vertel ik mijn cliënten ook. Zo doe ik dat. Ik word ergens zacht en vind moed om over m'n trots heen te stappen en nog meer te zeggen over wat ik voel. Zittend op de bank dacht ik nog: ik heb het door. Maar in de relatie heb ik het toch weer niet door. Dat is ook wel een soort constante. Het blijft een levend gebeuren, al verandert er steeds ook iets. Dat vind ik een mooie gedachte. Op een bepaalde manier vind ik mezelf een laatbloeiër. Maar ik kom er wel. Ik ben ook vasthoudend. Ik voel in mijn leven en werk de wind onder mijn vleugels komen. Dat maakt me nieuwsgierig en verwachtingsvol... een soort geboorte. Hebben we genoeg? We hebben het wel meer over het verleden dan ik had gedacht.'

*The word completion is a truer word.
Each experience has within it a dynamic
of unfolding and a narrative of emergence.*

~ John O'Donohue

Sandra: 'Ik had nog het woord completion opgeschreven. Zo voelt het voor mij. Dat in het proces van de afgelopen jaren iets heel wezenlijks tot compleetheid is gekomen. Van daaruit is iets nieuws aan het ontstaan. En schrijven helpt me om mezelf van binnen te doorgronden, te structureren en vast te pakken. Daardoor is er eenvoud en helderheid gekomen. Ik ben dankbaar, dat de Vuurvogel daar een platform voor is geweest.' 🌿



Het kunstwerk Tumbleweed (of Rhizome, 2009) van Haim Sokol

Het kunstwerk bestaat uit stroken met daarop letters. Haim Sokol licht toe: 'Het Hebreeuwse woord "MIDBAR", dat woestijn betekent, is afkomstig van het woord "DaVaR" dat "woord" of "conversatie" betekent. De woestijn is een ruimte die bewoond wordt door woorden, waar woorden geopenbaard worden, waar de Conversatie plaatsvindt. De "MIDBAR" is een tekst. Ik kopieer teksten vrij. Ik ga van letter naar letter, waar de regel naartoe leidt. En de letters reizen in mij als ze door mijn handen gaan. Ik ben een nomade, en ik ben de woestijn.'

Traditionele tekst is een gelinieerde vlakke, met betekenis die zich beweegt vanuit een duidelijke vaste route - van links naar rechts, of van rechts naar links, of van boven naar beneden. Ik snij door deze vlakke heen. Maar ik ruïneer de tekst niet. Ik vernietig slechts de route. Woorden verliezen hun wortels, zowel letterlijk als figuurlijk. De woorden breken zich in letters. Een letter is een zaadje, een letter is een atoom, een letter is een wortelstok. Ze botsen, wisselen uit, een tactiel contact ontstaat tussen hen. Er is een explosie. Nieuwe woorden ontstaan. Nieuwe verbindingen worden gecreëerd. En zo steeds verder tot in de oneindigheid.'

Tumbleweed is een performance sculptuur van geschilderd staal, paint-marker en tekst. Diameter: 2,5m. Het behoort tot de collectie van het National Centre of Contemporary Art in Moskou. Met dank aan de Moscow Biennale Art Foundation en Haim Sokol.

De volgende teksten zijn in het Tumbleweed gebruikt: Deleuze&Guattari "Introduction: Rhizome" from "A thousand Plateaus", F.T. Marinetti "The Futurist Manifesto", Joseph Kosuth "Art After Philosophy", Sol Lewitt "Sentences on Conceptual Art", Andrey Monastirsky "Kashirsky highway", Marcel Duchamp "THE CREATIVE ACT", YVES KLEIN, "THE CHELSEA HOTEL MANIFESTO", Tristan Tzara "Dada Manifesto", Isidore Isou "MANIFESTO OF LETTERIST POETRY", Velimir Chlebnikov "Artists of the world!", Kazimir Malevich "Suprematism. 34 drawings", "יציר ה ספר" ("Book of Creation")

De leider als gids bij transitie Conditie scheppen en criteria eren

TEKST: MORTEN HJORT EN MIRJAM BROEKHUIZEN



De figuren in het schilderij van de Joodse schilder Yoram Raanan zijn op reis; de uittocht uit Egypte, op weg naar nieuw land, is in gang gezet. De nachtelijke hemel boven hen gloeit. Het landschap, de bomen en mensen lijken vloeibaar; een subtiele sensitiviteit maakt zich los uit de vormwereld. Er is een zachte stroom achterwaarts en voorwaarts tussen de figuren en het landschap. Het schilderij ademt beweging en verandering.



© Yoram Raanan, Transition

Criteria om met de nacht, de dood en wedergeboorte om te gaan

Voor de leider is de reis naar het nieuwe land er een vol drempels en beproevingen. Transitie speelt zich af op het niveau van de identiteit en is het resultaat van op elkaar inwerkende krachten. Een transitieperiode kenmerkt zich door een fase van afscheid: iets stopt of eindigt voorgoed. Dan komt de tussenfase, waarin de op elkaar inwerkende

krachten van zich doen spreken. Het rijpingsproces in organisaties kun je zien als een proces van inwijding of initiatie in de nieuwe fase van ontwikkeling. Dan volgt de terugkeer; het oude vertrouwde kijken, denken en handelen van voor het vertrek zijn getransformeerd tot nieuwe ziens- en handelwijzen. Kenmerkend voor een voltooide transitie is dat ieder in de nieuwe ontwikkelingsfase 'thuis' is. Ieder kent zijn plek ten opzichte van zichzelf en van de anderen.

In transitietijd heersen de wetten van de stam, zoals jongens in een gemeenschap geïnitieerd worden door de mannen en meisjes door de vrouwen. Eenmaal terug in de stam, is je plek als geïnitieerde niet meer terug te draaien; vanaf dat moment hoor je niet meer bij de kinderen. Overgangen zou je kunnen vergelijken met de rijpingstijd die nodig is om de nieuwe fase binnen te wandelen, een tijd die gepaard gaat met beproevingen, initiaties en rituelen die de reis door de nacht markeren. Archetypische verhalen bieden richting waar ons 'dagbewuste' ik geen antwoord heeft; in transitietijd heb je als leider weinig aan je lineaire denken en doelgerichte handelen. Wat zijn dan criteria om met de nacht, de dood en wedergeboorte om te gaan?

De leider als gids

In fasen van transitie komen je persoonlijk leiderschap en je vakmanschap als leider heel dicht naast elkaar te liggen; ze treffen elkaar op een snijvlak. Het spannende is, dat de transitie die jij gidst, jou ook doet gisten en rijpen; het is een ontwikkeling voor iedereen. De reis door de nacht gaat gepaard met drempels, moedsproeven en ook met heel veel kansen om nog één keer iets over te doen. Het zijn periodes die veel van je vragen. Tegelijkertijd: transities zijn eigen aan de natuur en het helpt om deze processen ook zo te benaderen, wetend dat de natuur haar eigen gang gaat en haar eigen verloop heeft. De vraag: 'wat valt hier te leren?' is dan ook meer aan de orde dan de vraag 'wat moet hier veranderen?'. Dat vraagt van jou als leider om te kunnen 'zijn' met het 'niet-weten', terwijl vele ogen je verwachtingsvol aankijken en lijken te vragen: hoe nu verder? De angsten van de leden kloppen op de deur van de leider. ➤

Op de dag met het MT waarin stilgestaan wordt bij de transitie, zegt hij het maar eens hardop: 'Ik weet het niet.' Het is alsof hij een oude code doorbreekt en het valt stil in de groep. Na een tijdje zegt een van de leden: 'Toen je dat zei, dacht ik eerst: we moeten op zoek naar een nieuwe leider. In tweede instantie voelde ik me bang worden; ik werd teruggeworpen op mijzelf en mijn eigen niet-weten. En grappig genoeg merk ik dat het mij ook rust geeft.'

De transities die je zelf al eerder hebt doorgemaakt, bereiden je voor op wat komen gaat in de organisatie. Je kunt present blijven, ook in de nachtervaringen. Door wat er te leren valt eerst in jezelf op te halen, ga je voor en doe je voor. Waar je als leider stukt en terug wilt grijpen op je doelgerichtheid, sluit de transitieruimte zich weer en wordt de kans op het bereiken van het nieuwe land kleiner. Hier ligt de grootste uitdaging in je eigen leiderschapsontwikkeling: iedere nog ongeleerde leerbeweging die jij aangaat en verinnerlijkt, schept ruimte voor groei en ontwikkeling in de organisatie.

Wanneer de nacht schijnt als de dag

De op elkaar inwerkende krachten komen tijdens het rijpingsproces in een kookpot bijeen. Het onvoltooide uit het verleden breekt door in het heden en geeft je de kans om over te doen wat je eerder liet liggen. Je hebt er houvast aan om de verschillende krachten in retropectief te onderzoeken, tot je hun oorsprong vindt. Hierin zijn er drie gebieden het onderzoeken waard.

Het eerste gebied is het veld van de identiteitsontwikkeling; de overgang naar de nieuwe ontwikkelingsfase waar de organisatie in het hier en nu voor staat. Het geeft je inzicht in de ontwikkelingsthema's en polariteiten die spelen en die een specifieke taak voor jou als leider én voor de leden met zich meebrengen. Het zijn ook richtingaanwijzers naar de diepere betekenis van groei voor de organisatie zelf, voor haar binnenwereld en haar relatie met de buitenwereld. Je realiseert je wat kenmerkend

was voor de vorige fase en waar je naartoe wilt in de volgende fase. Zo heb je innerlijk voeling met de betekenis van de transitie.

Hij herkent de ontwikkelingsfase waar de organisatie die hij leidt voor staat; het is de fase waarin de leden in hun eigenheid, talenten en kwaliteiten tot bloei komen en waarin ieder zichzelf en elkaar werkelijk kan aanvaarden zoals hij is. Ieders plek en maat ten opzichte van de ander kent een ordening en die moet hij eren. Hij bekrachtigt de ontwikkeling door zijn leden aan te spreken en hij faciliteert de leden onderling om elkaar aan te spreken. Hoe gaat hij om met leden die hun plek en maat niet kennen? De leden met een te groot en overmoedig of juist te beperkt zelfbeeld en met de angst dat de band ook kan breken? Innerlijk reist hij naar zijn persoonlijk verleden; als kind wilde hij er alles wel voor doen om wat scheidde bijeen te houden. Regelmatig voelt hij zich weer even een wanhopig kind dat alles uiteen ziet vallen en heeft hij de neiging hetzelfde te doen als hij vroeger deed. Nu staat hij voor de taak zijn eenzaamheid te omarmen, om in contact met zijn leden te werken en het risico op breuken en afscheid te nemen. Keer op keer moet hij het weer aangaan met het zweet in zijn handen; hij zoekt in contact met zichzelf de grens met de ander op, precies daar waar het echt spannend is en waar het ook wrijft, wringt en schuurt.

Het tweede veld is het veld van de levensloop van de organisatie zelf; vanaf het prille begin van de oprichting en de oprichters tot het heden. Tijdens overgangen steken onvoltooide transities uit het organisatieverleden de kop op. Kenmerk daarvan is, dat de energie telkens terug lijkt te trekken: iedere beweging voorwaarts genereert een sterke beweging achterwaarts. Tekens zijn terugkerend 'gedoe' en weerstand en in ernstiger mate een hoge uitval en verloop. Het onderzoeken van de levensloop van de organisatie in historisch perspectief biedt je dan zicht op wat uit het verleden door blijft werken in het heden van de organisatie. Als je de tekens volgt naar waar ze ont-

staan zijn, krijg je zicht op wat er van je gevraagd wordt om de orde der dingen te herstellen. Als je alsnog erkent wat eerder miskend werd, draag je het naar het licht van de dag en geef je het plek. Zo breng je de tekens thuis.

Een deel van de medewerkers van de koekjesfabriek blijft in verzet tegen de nieuwe ontwikkeling. Zij zijn de mensen 'van het eerste uur', ze hebben de overgang van de grote bakkerij naar de nieuwe fabriek nog meegemaakt. Als leider onderdrukt zij de neiging om te denken 'die kunnen niet meer mee', ze voelt dat er iets is wat hen terugtrekt naar het verleden. Ze gaat met hen op een reis naar waar het allemaal begon. Al gauw wordt de oorsprong van de weerstand duidelijk. De bakkerij dankt haar succes aan een bakker die een bijzondere plek innam; hij bedacht, ontwikkelde en bakte de koekjes die het bedrijf bekend maakten. Bij de overgang van de bakkerij naar de fabriek ging hij met pensioen. Zijn naam werd niet meer genoemd. Hier lag een kans om iets over te doen. Een klein ritueel was genoeg; de mensen van het eerste uur zochten een foto en een tekst van de bakker die aan de wieg van het succes stond. In de ontvangsthallen prijken nu zijn foto en naam en is zijn betekenis voor het bedrijf te lezen. Samen schreven zij een artikel in het bedrijfsjournaal om te vertellen over de bedenker van de koekjes die zo worden gewaardeerd. Bijzonder hoe begin en eind verbonden zijn en hoe erkennen wie ertoe doet, verbondenheid terugbrengt.

En dan is er een derde krachtenveld; de persoonlijke, onvoltooide transitie uit het verleden van de leider en de leden en hoe zich die tussen hen voordoen. Om Cruijff te parafaseren: als je er oog voor krijgt, ga je het zien. Parallelprocessen en terugkerende patronen doen zich herhaaldelijk voor en bieden je een invalshoek voor groei en ontwikkeling. Wat je in andere tijden misschien liet lopen vanwege de voortgang van het taakproces, daar sta je in tijden van transitie juist bij stil. Je gaat de verdiepende dialoog aan en brengt de consequenties van wat zich voordoet in beeld. Je bent transparant en present, je geeft blijk van wat iets met je doet en je toont je vanuit je

binnenwereld. Zo nodig je de leden uit dat ook te doen. Dat wat de leden doormaken, vraagt van jou als leider telkens een ander handelen. Je schept condities door ontvankelijk te zijn voor wat zich aandient en door daar met je leden bij stil te staan in de dialoog. Je durft het aan om te verdiepen, om grenzen, wrijving en spanning op te zoeken en je kunt wat je oproept ook zelf containen. Je eigen overdracht is hierbij je leerlandschap.

Ze is 67 en had haar bedrijf al twee jaar geleden over willen dragen. Ze heeft behoefte aan rust en wil met haar partner en kleinkinderen zijn. Ze heeft een opvolger opgeleid en toch komt ze niet weg. Ze weet niet hoe. Soms denkt ze: ik leg gewoon een briefje neer met daarop 'ik ben weg, veel succes allemaal'. Badend in het zweet wordt ze 's nachts wakker uit dezelfde nachtmerrie; ze staat op de rand van een gapend zwart gat, zo kenmerkend voor kinderen van ouders met een traumatisch verleden. Ze houdt van de oude klassiekers en denkt aan Odysseus die terug wil naar zijn thuisplek Ithaka. De reis kan niet anders dan zo: om in Ithaka aan te komen, moet hij met zijn schip en bemanning door een smalle zee-engte varen, die aan beide zijden wordt geflankeerd door een zeemonster. Het is een duivels dilemma; de monsters zijn dodelijk en er zit niets anders op dan 'het midden te houden'. Maar het schip komt te dicht bij de kant; het zeemonster brengt een dodelijke draaikolk teweeg en Odysseus weet zich als een van de weinigen in veiligheid te brengen door zich vast te klampen aan een stuk wrakhout.

Ze zoekt er supervisie op en bij het vertellen wordt ze regelmatig overspoeld door golven van verdriet; wat had ze haar vader graag laten zien wat ze gebouwd had, ook ter ere van hem. Ze heeft geen idee hoe ze een afscheid vormgeeft, bij ieder afscheid opent zich direct dit gat. Dan gaat ze op reis, ze pakt het wrakhout dat ze aangereikt krijgt met beide handen aan. Eerst nog een keer terug naar huis om stap voor stap te doorlopen wat er niet kon zijn, en de pijnlijke breuken en het gemis te nemen. Gerijpt door haar eigen weg terug, weet ze nu wat haar te doen staat om de overgang van haar afscheid vorm te geven. >

Precies waar het wringt en schuurt, liggen de wortels en daar keer je naar terug. In dit voorbeeld groeit de leider door met afscheid om te leren gaan, zodat ze het vorm kan geven. Voor een ander is er weer een ander kritisch punt in de cirkel van het leven waar nog iets te leren valt. Maar altijd is het dit: het vastpakken en huisvesten van je eigen angst, pijn, verdriet en eenzaamheid.

Voeden van de bestemming en koersen op grotere principes

Hiervoor noemden we de condities die je schept om de grond vruchtbaar te houden voor leren. Daarnaast zijn er een aantal criteria om te eren en die je als leider helpen om je richting te bepalen. Dat zijn de grotere principes die in het bestaan besloten liggen.

Organisaties dragen een bestemming in zich, ingegeven door de oprichter(s). De bedoeling die zij met de oprichting hebben, ligt als een blauwdruk in de organisatie. Het is het diepst eigene van de organisatie-identiteit, het grondt de organisatie en houdt haar op koers. Als de bedoeling wegvalt, verdwijnt de samenhang in de organisatie. Je herkent het door chaos, fragmentatie, plek en focusverlies. Met het opnieuw onder de aandacht brengen van de bestemming, hou je het roer recht, ook in de nacht.

Een ander principe is dat iedere overgang of transitie een ritme heeft. Denk aan het ritme van de seizoenen. Aan de wedergeboorte in het voorjaar, gaan andere seizoenen vooraf. Voor het herstellend vermogen van het geheel, zijn de herfst en de winter onontbeerlijk. Wanneer een organisatie als het ware in een van de vier seizoenen blijft steken, stagneert de groei en ontstaat inertie. Het systeem wordt ziek en komt vanzelf in transitie in een natuurlijke poging tot herstel. Opnieuw: als je er oog voor krijgt, ga je het zien. De stagnatie zelf is ingang voor groei. Het leiden in tune met het ritme van de seizoenen is in transitietijd een criterium.

Na een tijd het zusterbedrijf in Australië geleid te hebben, komt hij terug naar Nederland om daar te leiden. Hij weet niet wat hem overkomt. Het verloop is hoog, de uitval van mensen is groot en er heerst een niet-aflatende hyperactiviteit die in schril contrast staat met hoe het eraan toe gaat bij haar Australische zuster. Iedereen lijkt gericht op de buitenwereld, op productie, op actie, op sneller, effectiever, meer en beter. Het organisatieklimaat raakt uitgeput; het bedrijf is vastgelopen in de zomer. Hij gaat op zoek naar de oprichters van de organisatie en laat zich inspireren door de droom die zij wilden verwezenlijken. Dan pleegt hij een crisisinterventie: hij drukt op de alarmknop en iedereen spoedt zich naar buiten. Hij zet het alarm af, loopt rustig naar buiten en nodigt iedereen uit in de aula van het bedrijf. Daar vertelt hij het verhaal van de oprichters en vertelt hij over oogst en groei en het ritme van de seizoenen, waarbij hij uitnodigt tot een tijd van inkeer, rust en herbezinning. Daarna roept hij zijn MT bijeen en staat met hen stil bij wat het insluiten van alle seizoenen voor hen betekent. Hij gaat met de aandeelhouders om de tafel en ook daar gaat hij het gesprek mee aan.

In transities blijkt de verbondenheid tussen vroeger, nu en wat nog komt. Alles wat we uitsluiten, blijft op een dieper niveau verbonden; dat is een natuurwet. Uitsluiten bestaat in de taal, maar niet in de ervaring. In het leerproces schep je ruimte om dat wat uitgesloten is of nog geen plaats heeft gekregen weer deel van het organisatieverhaal te laten zijn. Zo vindt er heling plaats op de laag waar alles met alles verbonden is. Als leider gids zijn in transities is niet voor niets het meesterschap in je persoonlijk en professioneel leiderschap. De wedergeboorte dient zich niet aan zonder transitieproces; dan krijg je oude wijn in nieuwe zakken. Je reis toegewijd zijn, leren omgaan met de nacht en het aankijken van je angst, pijn en eenzaamheid én die van de organisatie, gaan aan die wedergeboorte vooraf. 🌀

Inspiraties voor het thema wedergeboorte

Flaming June en de Vuurvogel

TEKST: MIRJAM DIRKX • BEELD: FREDERIC LEIGHTON, CHARLOTTE GASTAUT



'Waarom, als Gods wereld zo groot is, val je uitgerekend in je eigen gevangenis in slaap?'

RUMI

In de wereld van de muzen en de verhalen vind je vele begeisterende metaforen over wedergeboorte en transformatie. Zoals bijvoorbeeld **Flaming June**, een schilderij uit 1895 van Frederic Leighton en **De Vuurvogel**, een verhalend muziekstuk uit 1910 van Igor Strawinsky. De muzen en verhalen brengen in het begeleidingswerk een derde ruimte, naast de ontmoetingsruimte tussen jou en je cliënten of cursisten. Een metaforische ruimte, die het persoonlijke verhaal verbindt met een universele leerroute. De werken van Leighton en Strawinsky inspireren en bemoedigen – ieder op hun eigen wijze – tot het zetten van stappen in een transformatieproces.

Flaming June: de slaap voorafgaand aan de wedergeboorte

Een weelderig beeld van een jonge, slapende vrouw, in elkaar gekruld op een bank. De oranje, doorschijnende stof gedrapeerd om de rondingen van haar lijf. Haar rechterbil en -dijbeen frontaal in beeld, haar borst zichtbaar door de tere stof. In alle onschuld ligt ze daar. Op de achtergrond verwijst een kalme zee naar de wereld van het onbewuste, terwijl de giftige bladeren van de oleander rechtsboven ook een relatie met de dood leggen. Alsof de kunstenaar ons vraagt wat er moet sterven voordat er opnieuw iets geboren kan worden.

Wat ligt er in jouw voorbewuste te slapen dat tot manifestatie wil komen? Of het nu gaat om een carrièreswitch, kleur bekennen, het uitkomen voor je verlangen of een worsteling in midleven of relatie, de slaap of trance gaat vooraf aan wedergeboorte. Het

leven roept je om wakker te worden. Dit toont zich in onrust in je lijf, in je ziel en vaak ook in je omgeving. Anderen zagen misschien al eerder aan je wat er tot bloei wilde komen. Zelf besef je vaak achteraf dat ook jij de volgende, betekenisvolle stap die in je lag te wachten en gisten voorvoelde. In het leren kennen van wat sluimert en rijpt in jezelf, nog voordat het taal en expressie kan krijgen, begint de wedergeboorte al. Om af te dalen in de wereld van het onbewuste hebben we beeld en verhaal, muziek en dans, ontmoeting en contact nodig.

De Vuurvogel: stappen in een transformatieproces

Het proces van wedergeboorte ligt ook besloten in het verhaal van de Vuurvogel en de gelijknamige compositie van Igor Strawinsky. Het symbool van de Vuurvogel is al eeuwenoud. Wie verlangt er niet

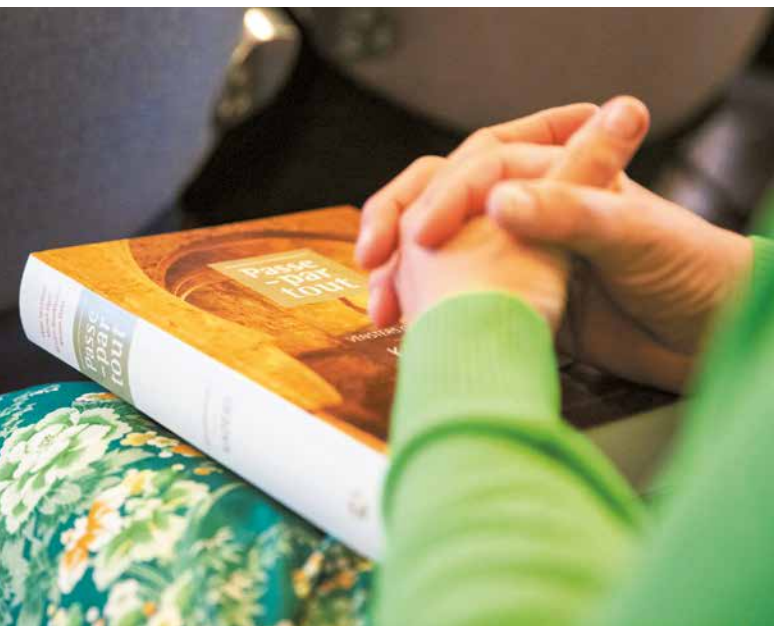
naar om de dood te overwinnen en telkens opnieuw geboren te worden? In de hoop dat dit een korte, rechtstreekse weg zal zijn in plaats van een terugkerend levensthema. Zo vergaat het ook prins Ivan Tsarevitsj. Hij zwerft 's nachts door de betoverde tuinen van keizer Kosjtsje, en ziet daar tot zijn verwondering de Vuurvogel, een bovennatuurlijk wezen. Hoe kan hij die vogel vangen? Hier begint zijn zoektocht. De verlokkingen en uitdagingen van dertien prinsessen, de versteende prinses, de wachters, een gouden ei en de vloek van Kosjtsje bevolken dit kleurrijke verhaal. Het dilemma tussen goed en kwaad en het verlangen naar bevrijding wordt door Strawinsky op prachtige wijze verklankt. Het 'goede' en onschuldige in de vertrouwde do-re-mi-fa-sol-la-ti-do toonladder, het duistere en ondergrondse in een toonaard die wordt gekenmerkt door de zogenaamde duivelskwint; een spanningsvol interval dat lange tijd als verboden gold in de klassieke muziektraditie.



Wedergeboorte, opnieuw geboren worden, gaat niet zonder slag of stoot. In de metaforische leerlijn wordt dit verbeeld. Onbevangen gaan we vanuit een paradijselijk begin op zoek naar innerlijke vrijheid. Via avontuur en obstakels volgt de onafwendbare afdaling naar de put. Een punt van herbezinning op wie je dacht te zijn, waar trouw aan het groepsgeweten strijdt met de gevoelde schuld om het anders zijn en voor je eigen keuzes staan. Een duivelse moedsproef waar

het gevoel van erbij horen onder druk komt te staan. Hier ligt de uitdaging om het licht en het donker in jezelf te integreren. Ga je deze leerreis, dit transformatieproces, aan? Met de belofte 'en ze leefden nog lang en gelukkig' als lonkend perspectief. Muziek, een verhaal of beeld voegt een extra dimensie toe, voor onszelf en ook in het begeleidingscontact. Je vertoeft samen in de derde ruimte waar niet alles gezegd hoeft te worden om te worden begrepen. 🌀

Mirjam Dirx is een van de auteurs van de nieuwe Passe-partout en trainer/coach bij Phoenix. Je komt haar onder andere tegen in de volgende workshops: Muze, roep van je bestemming (met Wietske Jansen Schoonhoven) en De mythe van de Vuurvogel (Met Joke Goudswaard)

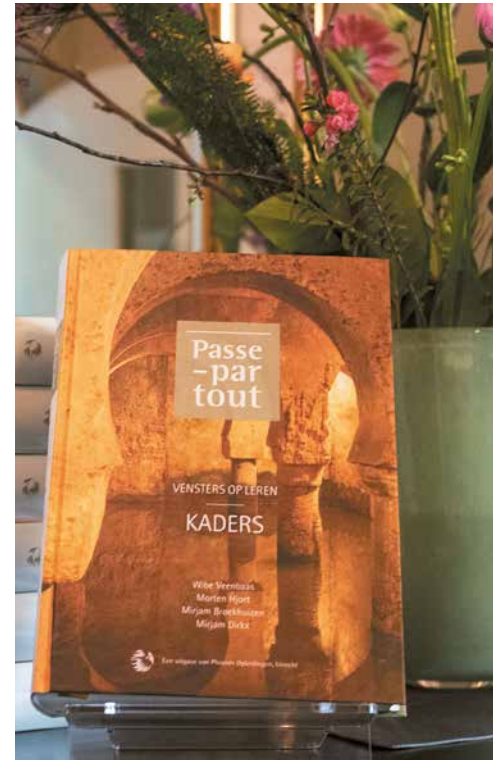


Dit voorjaar verscheen de nieuwe Passe-partout

De feestelijke lancering vond plaats op een zaterdag in april, samen met de schrijvers en heel veel cursisten.

BEELD: PHOTOCOLORS





Helemaal naar de meditering

Mark Siegenbeek van Heukelom in gesprek met Stefan Woudenberg



Phoenixcursist Mark Siegenbeek van Heukelom schreef een boek over meditatie dat eind 2018 uitkwam: Helemaal naar de meditering, een nuchtere introductie op spiritualiteit. In zijn boek neemt hij de ietwat sceptische lezer mee in wat meditatie nou precies is, wat je eraan hebt en waarom het niet zweverig hoeft te zijn. Voor de Vuurvogel sprak hij met Stefan Woudenberg over zijn nieuwste boek in het licht van het thema Wedergeboorte, de magie van het ontwaken. Welke wedergeboorte speelt er bij meditatie?

'In mijn boek beschrijf ik hoe de Boeddha ooit leerde dat je het gevoel van een 'ik', je ego, met meditatie kunt laten oplossen of kunt overstijgen en een geheel andere werkelijkheid kunt ervaren. Het 'ik' lost op in het alles en grenzen vervagen. Wat zwaar op de schouders drukte valt weg en wat donker leek, daar wordt licht op geschinen. Vandaar de term 'verlichting'. Sommige mensen noemen de ervaring ook wel ego-dood en vertellen zich herboren te voelen na zo'n ervaring. De analogie tussen dromen en wakker worden is dan ook een veelgebruikte in spirituele kringen, waarbij ons dagelijkse leven gelijk wordt gesteld aan dromen en het ontstijgen van ons ego wordt geduid als wakker worden. Meditatie wordt zo gezien als een tool om te ontwaken, als een middel voor persoonlijke wedergeboorte.

Uiteraard was de Boeddha niet de enige die zo'n ontdekking deed. In elke wijsheidstraditie zit wel een mystieke stroom die zich bezighoudt met ontwaken uit het aardse. Het Sufisme van de Islam, de Kabbala uit het Jodendom, de Advaita Vedanta van de Hindoes. Toch is het vooral het Boeddhisme dat sinds een aantal decennia tractie begint te krijgen in het Westen en

daarmee lijkt meditatie zelf nu ook een maatschappelijke wedergeboorte door te maken.

Het is nog maar vijftig jaar geleden dat je raar werd aangekeken als je mensen vertelde dat je een rondje ging hardlopen. Die verbazing was eigenlijk best logisch, omdat er in die tijd nog veel fysieke arbeid werd verricht en de kenniseconomie pas net opkwam. Deze kenniseconomie bracht met zich mee dat we in toenemende mate met onze hersenen in plaats van met ons lichaam gingen werken. Om fit te blijven, moesten we dus andere dingen gaan doen, zoals joggen. Hoe gek het toen ook klonk, nu is het heel normaal om te gaan hardlopen en word je eerder raar aangekeken als je dat nog nooit gedaan hebt. Zo zou het ook kunnen gaan met meditatie. Waar je nu in veel kringen nog raar wordt aangekeken als je vertelt dat je even gaat mediteren, kan dit over tien of twintig jaar de normaalste zaak van de wereld zijn. We zijn namelijk steeds meer met onze hersenen gaan werken en ook al zien we inmiddels in dat we ons lichaam ook actief mogen houden, bijvoorbeeld met joggen, we beginnen nu pas te beseffen dat we onze hersenen soms overladen met prikkels en dat die grijze massa zo nu en dan ook wat rust verdient.

Er duiken steeds meer onderzoeken op die wetenschappelijk gefundeerde voordelen van meditatie aantonen: reductie van stresssymptomen, verbeterd immuunsysteem, verbeterde bloeddruk, hogere welzijnsbevinding, meer positieve emoties, verhoogde empathie, verbeterde focus, lagere ervaren werkdruk en minder angst en neerslachtigheid. De traditionele belofte van Verlichting of een wedergeboorte door meditatie kunnen steeds beter op waarde worden geschat vanuit ons westerse paradigma.

Het boek van Mark Siegenbeek van Heukelom is te koop in de boekwinkel en via www.helemaalnaardemeditering.nl waar ook ingesproken meditatie online staan.



Het is mijn tweede boek en het is wederom een boek dat ik zelf ooit wel gehad had willen hebben om antwoorden te vinden op vragen die in mij leven. Het wordt voor mij rustig als ik het kan uitleggen. Het is voor mij ook wel een exercitie geweest om onder woorden te brengen waarom het voor mij goed is om met meditatie bezig te zijn. Ik ben voortdurend met maatschappelijk acceptatie bezig. Ik gaf mijzelf al schrijvend permissie, zo liet ik het mezelf toe met dit soort dingen bezig te zijn. Ik ben best wel bang voor de mening van anderen en ben veel bezig met 'wat vinden zij ervan?'. Een belangrijke vraag voor mij is dan ook hoe leg ik aan anderen uit wat ik doe. Zo ontstond ook mijn eerste boek, *Is dit het nou?*, over de quarterlife crisis.

Mijn nieuwste boek gaat dus over meditatie maar ook over spiritualiteit. Het is een ode aan mijn moeder en misschien ook wel een terechtwijzing: Mam, je had misschien wel een punt, maar tegelijkertijd mag je er hier en daar wel wat kritischer over nadenken. Mijn moeder was altijd bijzonder geïnteresseerd in de spirituele kant van het leven. Ik begreep mijn moeder niet altijd en vond haar ook wel zweverig. Het boek is ontstaan als tegenwicht voor mijn eerste boek, een compilatie van vooral Amerikaanse zelfhulpboeken, dat meer gaat over dingen uit het westen, over stippen op de horizon. Mijn tweede boek wijst op zaken die ook van belang zijn, het oosterse perspectief, meer over de diepere betekenis van het leven, maar ook over het kunnen genieten van de reis.

Mijn boeken beschrijven zo ook de professionele en persoonlijk ontwikkeling die ik de afgelopen jaren doormaakte. Van een bèta, die als *high potential* in de corporate wereld aan de slag ging tot trainer en coach op het gebied van persoonlijke

ontwikkeling. Van een hardcore scepticus tot iemand die dagelijks mediteert. Van iemand die steeds meer naar buiten brengt wat van binnen leeft en zich minder laat leiden door de mening van anderen.

Bij Phoenix vind ik het systemisch perspectief. Er wordt in de opleiding veel in mij losgeschud. Het ging bij ons thuis niet echt over de binnenwereld, terwijl ik heel sensitief ben. Ik kom uit een warm nest en wat ik aanvankelijk niet wist is dat ik ook dingen gemist heb. Mijn vader heeft in het jappenkamp zijn moeder verloren. Mijn opa van moederskant zat bij mijn oma ondergedoken. Ik heb mijn boek aan mijn grootouders opgedragen. Hoe moeilijk ik het ook vind om aan mijn ouders uit te leggen, om het aan de buitenwereld te duiden, van binnen voel ik dat het belangrijk is. Dat is in mijn generatielijn een wedergeboorte, zodat weer naar buiten kan komen wat ooit onvoelbaar en onzichtbaar moest blijven of ondergedoken. Ik hoop dat mijn nieuwe boek bij kan dragen aan de wedergeboorte van meditatie en een grotere rol gaat spelen in onze maatschappij. Met een beetje geluk duurt het dan niet meer heel lang voordat je er net zo raar op wordt aangekeken wanneer je nog nooit hebt gemediteerd als wanneer je nog nooit hebt gejogd! 🐦

De terugkeer van de ziel

TEKST: DOMINIQUE HAIJTEMA • FOTOGRAFIE: JAAP SCHEEREN

Een verandering in het leiderschap

In het gesprek dat Manon Vos op deze pagina's voert met interviewer Dominique Haijtema komt een nieuwtje aan de orde over het leiderschap van Phoenix Opleidingen. Elders in deze Vuurvogel vind je een stuk over transitie in organisaties. Over koersen op je bestemming en reizen naar nieuw land. Wat voor andere organisaties geldt, geldt ook voor Phoenix: we staan in een voortdurende stroom van verandering. Dit voorjaar hebben wij samen besloten dat Manon na de zomer haar directietaken neerlegt en haar vleugels uitslaat buiten Phoenix. Ze zal de komende jaren nog als trainer en coach verbonden blijven aan ons instituut. Hier zijn we blij om; we kijken met dankbaarheid terug op onze samenwerking in de afgelopen jaren.

MORTEN HJORT EN MANON VOS



Manon Vos is trainer, opleider en coach en maakte vijf jaar deel uit van de directie bij Phoenix Opleidingen. Na de zomer verlegt ze haar pad. Ze kijkt met dankbaarheid terug. 'Phoenix zal voor mij altijd een plek blijven waar ik mezelf heb mogen heruitvinden. Het is een schat die ik in mezelf bewaar.' Tijdens het gesprek schuift ook **René Seeder** aan van bureau Seeder de Boer, waar Manon het afgelopen jaar een intensief traject begeleidde.

Zij houdt van de naam Phoenix: uit de as herrijzen. Jezelf telkens opnieuw uitvinden. Een nieuw antwoord vinden. Manon Vos heeft veel zelf moeten uitvinden en haar neus stoten om meer over zichzelf te leren. Ze had het proces niet willen missen en voelt dankbaarheid naar de collega's die haar het vak van trainer hebben geleerd. 'Het was een belangrijk transformatieproces. Ik kreeg het beeld van een vlinder. Een rups die ontpopt moet zich door de cocon worstelen. Je kijkt er naar, maar je kunt niet ingrijpen omdat je anders de vleugels zou beschadigen. Ons lichaam heeft tijd nodig om nieuwe patronen te maken en instinctief kiezen we onder druk weer het oudje paadje.'

Als je met iets worstelt, heb je andere ogen nodig om met je mee te kijken. Om nieuwe verhalen te kunnen maken, een ander perspectief te kunnen zien, buiten het paadje dat je zelf hebt bedacht. Het is geen makkelijke weg, omdat het confronterend kan zijn en je naar dingen moet kijken die je niet altijd gelijk onder de ogen wilt zien. 'Ik vind het mooi om mensen te mogen begeleiden. Het is bijzonder dat mensen je toevertrouwen dat je met hen meekijkt. Dat zij het niet alleen hoeven te doen. Het is de kunst om te leren verstaan wat nodig is om een stap verder te kunnen zetten.'

Zwaar hart

Het was niet makkelijk om aan het team te vertellen dat ze wegging. Ze zat er met een zwaar hart. 'Ergens is het mij niet gelukt om voor elkaar te krijgen waar ik in geloof. Dat vind ik jammer. Ik heb er alles aan gedaan en maak mezelf geen verwijten en tegelijkertijd is er teleurstelling. Ik moet me ook nu weer opnieuw verhouden tot de organisatie.'

Zij stopt formeel na de zomer, maar blijft nog twee jaar gedeeltelijk verbonden aan Phoenix. 'De werkwijze van Phoenix

past zo goed bij mij. Die neem ik mee, die zit in mij. 'Dit zal altijd een plek blijven waar ik me heb mogen heruitvinden. Het is een soort schat die ik in mezelf bewaar. Ik heb hier veel over mezelf geleerd, ik ben een rijker mens nu ik weer ga. Wibe heeft mijn talent gespot: een trainer en directeur zijn van de menselijke maat. Dat betekent dat ik mensen zie in hun potentieel en hen stimuleer om daar acties in uit te zetten om verder te groeien. Ik ben helder en sta dicht bij de mensen. Dat is fijn om te kunnen voelen.'

Zij houdt van de gedichten van Gerdine Smit. 'Een van haar regels is: hier ben ik, en ik leg mijn pad naast het jouwe. Dat is wat ik in mijn werk eigenlijk continu doe. Mijn diepe bezieling is om mensen in contact te brengen met hun verborgen potentieel. Ik hou van transformatieprocessen en vind het mooi om mensen hierbij te mogen begeleiden. Mijn zus en ik hebben de laatste weken voor haar dood voor onze moeder gezorgd. Mijn moeder wilde dat het lied *Mondnacht* werd gedraaid op haar begrafenis en toen ik het luisterde – nadat mijn afscheid bekend werd gemaakt – realiseerde ik me dat het lied ook voor mij was. Het gaat over de ziel die weer thuiskomt.'

'Een rups moet zich door de cocon worstelen. Je kijkt ernaar, maar je kunt niet ingrijpen omdat je anders de vleugels zou beschadigen.'

Moed om te kijken

Manon gelooft dat we verantwoordelijk zijn voor ons eigen talent. Het gaat volgens haar om de moed om te kijken: wat is mijn talent? En dat durven volgen. 'Dat is spannend. Wie zit er te wachten op je talent? En het vraagt moed om de bereidheid te hebben te kijken naar je eigen levensverhaal. Dat is zo mooi aan het vak van trainer: dat je parallellen in het huidige leven met het verleden kunt zien en je misschien vrij kunt maken. Je persoonlijke ontwikkeling is een reis voor je hele leven.' Dat beaamt René Seeder, de oprichter van adviesbureau SeederDeBoer. Het bureau liet zich onlangs begeleiden door Manon, die onder andere een systemische opstelling deed. 'Zij heeft echt licht gebracht, er is menig traan gevallen. Manon maakte ook duidelijk dat de rol van oprichter een andere is dan die van de andere partners. Ik voelde dat niet zo. Ik ben me nu meer bewust van de impact die ik heb.' Manon vult aan: 'Je kunt niet doen alsof er geen verschillen zijn als die er wel zijn. Door het onderlinge verschil te erkennen kwam er rust in het systeem. Het werd duidelijk waar het uit evenwicht was.'

René vertelt verder dat Manon de partners vroeg om te gaan staan van oud naar jong. Hij wilde aanvankelijk tussen de maten staan. 'We misten Pieter – de andere oprichter van het adviesbureau die twee jaar geleden is overleden – in de opstelling. Manon vroeg mij om met Pieter 'naast' me op een andere plek te gaan staan en te kijken naar onze 'medewerkers'. Toen zag ik het: alle lasten van SeederDeBoer rustten op de schouders van een van de partners, hij was als het ware het oudste kind. Ik wilde helder hebben of we het nog waard zijn om met elkaar verder te gaan. Voegen we allemaal nog voldoende waarde toe? Toen kwamen gelukkig van alle kanten de liefdesverklaringen.'

Het is volgens Manon de grote kracht van alle partners dat zij dit met elkaar zijn aangegaan. En de bereidheid hadden om eerlijk naar zichzelf te kijken. 'Ze zijn moedig in dat opzicht, omdat ze zelf ook in het geding waren. Ik had op gevoel een aantal representanten gekozen. Het was duidelijk dat er veel emotie was bij de partners over de dood van Pieter de Boer waar niet veel over werd gedeeld. Er kwam een rondje waarbij iedereen vertelde wat Pieter voor hem had betekend. Dat was ontroerend en de betekenis die werd gegeven aan het verlies werkte verbindend.'

Ergens bij willen horen

We hebben de behoefte om betekenis te geven, bij een gemeenschap te horen, aldus Manon. 'Als we klein zijn doen we wat nodig is om bij het nest te horen. Gaandeweg wordt ons gedrag een vanzelfsprekendheid, we ontwikkelen patronen die werken, tot we worden geconfronteerd met de beperkingen ervan. Het lichaam protesteert of je loopt ergens anders tegen aan. Soms hebben we een harde klap nodig om wakker te worden. Onze gewoontes zijn vertrouwd. Als je maar door blijft gaan, ga je met een rugzak verder op reis. En ga je steeds meer met je meesjouwen. De midlifecrisis hebben mensen nu al rond hun 30ste omdat er zoveel van ze wordt

Manon Vos (1970) studeerde aan de Erasmus Universiteit Beleid en Management van de Gezondheidszorg (BMG) en bekwaamde zich later tot core-energetisch therapeut. Zij vervulde diverse management- en bestuurlijke functies in de gezondheidszorg. Manon maakte vijf jaar deel uit van de directie bij Phoenix Opleidingen en start dit jaar haar eigen bedrijf Vos en Vlinders.

René Seeder (1954) studeerde toegepaste wiskunde en begon zijn loopbaan bij Hoogovens IJmuiden. Daar maakte hij planningsystemen en programmeerde. Hij volgde een studie bedrijfskunde en maakte de overstap naar Moret & Limperg. In 2005 richtte hij met Pieter de Boer (in 2016 overleden) adviesbureau SeederDeBoer op.

gevraagd en ze al zoveel hebben meegemaakt. In de kerk waren rituelen en momenten van bezinning. Ik denk dat we daar weer naar op zoek zijn.

Op het sterfbed van mijn moeder realiseerde ik me dat je niets kunt meenemen. Het gaat alleen maar over wat je hier in je leven hebt gedaan. Dan hoop je dat je dierbaren rond je bed zitten en je de ruimte bieden om te gaan. Het materiële heeft te veel betekenis gekregen, terwijl het er eigenlijk over gaat wat jij als uniek persoon toevoegt aan deze wereld.'

Daar is René Seeder het ook mee eens. 'We nemen onvoldoende ruimte om naar onze eigen inzichten te kijken en ernaar te handelen. Er is veel fantasieloosheid. We doen wat de bureaus doen. Kuddegedrag in plaats van je echt afvragen wat er moet gebeuren. We zijn ons lef kwijt, durven niet te kiezen, verantwoordelijkheid te nemen. We kijken wel uit. We hebben een te groot huis, of een boot met een hypotheek. Het materiële kwijlgedrag is exorbitant.'

Licht brengen in directies

Wat zou het mooi zijn om daar verandering in te brengen. Om mensen te helpen zich verder te ontwikkelen. De bezieling weer terug te halen. Dat is mijn hogere, idealistische doel. Licht brengen in directies, dat is mijn grote verlangen. Een werkplaats voor intuïtief leiderschap waar we leidinggevenden van grote organisaties meer bewust maken en vragen waar ze in godsnaam mee bezig zijn. Tachtig procent van de tijd zit je te strijden tegen je eigen ego en daarmee 'mishandel' je jouw medewerkers. Zet de luiken open, laat het wegwaaien en luister naar je hogere zelf. Wat moet er nou echt gebeuren? Handel daar eerlijk en consequent naar en het wordt zuiverder voor je organisatie en de mensen om je heen.'

Hij vroeg aan Manon of ze mee wilde doen en dat wilde zij. En haar commentaar was ook: 'Nou René, ik ken je inmiddels een beetje en een ding is helder: als je dat zou willen moet je wat meer langs je eigen hart en gevoel gaan. Je dondert het er soms te bruut in. Het zou goed zijn als jij je daar wat meer bewust van wordt. Het 'toeval' wil dat er binnenkort een masterclass is: Bewegingen van de ziel. Laten we die gaan doen. Uiteindelijk hebben we allebei de masterclass gedaan.'

Manon weet nog niet wat de toekomst haar zal brengen. 'Ik sta aan de vooravond van iets, dat ik kan voelen, maar nog niet duiden. Toen ik bij Phoenix kwam zei ik: "Hier ga ik de rest van mijn leven werken." Ik ben vol ingestapt. Je kunt een reis plannen, maar uiteindelijk loopt het niet altijd zoals gedacht. De trein heeft vertraging of vertrekt niet. Je staat op het verkeerde perron. Zo is het leven. Ik vervolg mijn reis. Ik stap in de nieuwe ruimte.' 🌀

Geworteld staat ze
Op dezelfde voet als de grond
De aarde
Haar gelijke
Verstregeld
Worstelt ze zich los
Nee
Is een krachtig woord op haar lippen
Ze heeft het vaak geproefd
Maar zelden zo uitgesproken
Uit angst
Schrik
Voor wat komen zou
Maar nu staat ze geworteld
Sterk
Als een stevige boom
Probeer haar maar omver te blazen
Ze geeft wat mee
Maar knakken zul je haar niet
Gegrond staat ze
Precies
Waar ze zijn moet

LIEKE ANNA

Het naaidoosje



TEKST EN BEELD: MARJO CROMBACH

Faalangst is een thema dat mij boeide, zo lang ik er weet van had. Ik ken het uit eigen ervaring en als coach/begeleider van volwassenen en jongeren. Mijn blog, waarin ik verhalen over faalangstcasuïstiek schreef, stelde mij in staat mijn passie voor psychosociaal werk te combineren met mijn passie voor het schrijven van verhalen. Na de verhalen volgden theorie en achtergrondinformatie en natuurlijk ook oefeningen. Zo ontstond er een boek over succes en falen, het verband tussen de twee, het streven naar perfectie, de rol die loyaliteit daarbij speelt en nog veel meer. Een boek over mezelf, maar ook over de mensen die ik in coaching heb mogen ontmoeten.

Het eerste jaar in het onderwijs had ik grote ordeproblemen. Van de vijf klassen waar ik les aan gaf, liep het maar in twee redelijk. Met de andere was ik les na les aan het knokken. Op een dag kwam de mentor van zo'n klas naar me toe. Het liep tegen Sinterklaas en hij had een pakje voor me. Van zijn leerlingen, voor mij. 'Dat zal wat leuks zijn,' schamperde ik, 'ik hoef niets van die klas!' Hij had meer vertrouwen in zijn pupillen dan ik en haalde me over het presentje uit te pakken. Ik vroeg of hij erbij bleef, want als het iets 'lulligs' zou zijn, kon hij het zo weer meenemen. Gelukkig was hij heel nieuwsgierig en deed hij dat graag. Nadat ik het pakpapier had afgepeld, hield ik een klein, koperen doosje over. Er stond een blauw naaimachientje op afgebeeld en toen ik het opende, bleek het een mini naaidoosje te zijn. Met speldjes, knoopjes en draadjes erin. Opgelucht gaf ik toe, dat de inhoud meeviel, maar toch wist ik niet goed wat ik ermee moest. Door mijn positieve reactie durfde mijn collega me ook de rest van het cadeau te geven, een volgeschreven vel papier. Toen ik begon te lezen, vulden mijn ogen zich met tranen. Het was een Sinterklaasgedicht. Met als boodschap, dat ze best begrepen hoe moeilijk ik het had op hun school. Dat ze vreesden, dat ik dacht dat ze een hekel aan me hadden, maar dat ze me juist aardig vonden. 'Maar keet schoppen gaat zo gemakkelijk bij u!', waren de laatste woorden.

Ondanks dat ik de hoofdpersoon ben van enkele verhalen in mijn boek *Over Succes en Falen in 30 verhalen...*, zul je dit verhaal er niet in vinden. Maar het staat er wel, tussen de regels. Ik schrijf daar namelijk ook over dat jaar, waarin ik die

eerste stevige mislukking in mijn leven beleefde. Ik was 25, had mijn opleidingen fluitend gedaan en liep er voor het eerst tegenaan dat, hoe ik mijn best ook deed, iets mij niet lukte. Nog voordat het jaar half om was, vertelde de directeur me dat ik maar ander werk moest zoeken. 'Voor het onderwijs ben jij totaal ongeschikt!' Van de persoon bij wie altijd alles op rolletjes liep, werd ik degene die als mislukkeling op straat werd gezet. Een ervaring, die een aanslag vormde op mijn identiteit.

Ondanks die vernietigende uitspraak ging ik door. Ik had de studie niet voor niets gedaan en tijdens mijn stages had ik het er een stuk beter vanaf gebracht. Na lang zoeken vond ik een nieuwe school. Ik heb er 36 jaar gewerkt. Als docent, mentor, faalangstrainer, brugklascoördinator en tenslotte vooral als coach en trainer van collega's.

Het verhaal over het naaidoosje vertelde ik vaak tijdens een coachsessie, als weer een beginnende collega in zak en as was. Ervan overtuigd dat de leerlingen hem niet mochten. Waarom maakten ze het hem anders zo moeilijk! Eén van die nieuwelingen was even stil na mijn verhaal en zuchtte toen: 'Ik wil ook zo'n doosje!' Ik verzekerde haar, dat ze er ooit een zou krijgen, of iets wat erop leek. Ik weet, dat ze het na het eerste moeilijke jaar op mijn school elders al jaren prima doet.



Mensen die last hebben van faalangst voelen zich fundamenteel onveilig. Of ze hun probleem hebben opgelopen in de baarmoeder, of eerder of veel later in hun leven, de meesten

van hen zijn perfectionisten. Ze durven geen fouten te maken, omdat ze – terecht of ten onrechte – denken dat dat van anderen niet mag. Ooit in hun bestaan misten ze een stukje inordening. Meestal voelen ze zich (onbewust) miskend en niet gesteund door een of meer personen aan wie ze loyaal zijn in hun systeem. Daardoor kunnen ze niet of onvoldoende op anderen en zichzelf bouwen. In mijn boek vertel ik over de Israëlische positieve psycholoog Tal Ben-Shahar. Hij legt in zijn boek *De optimalist* uit, hoe hij van een perfectionist, iemand die wil dat alles perfect is, een optimalist werd, iemand die genoeg neemt met 'goed genoeg'.

Dat gun ik iedereen met faalangst. Dat hij tevreden kan zijn met 'goed genoeg'. Volgens Ben-Shahar is het grootste obstakel dat mensen ontmoeten op weg naar geluk, dat ze een leven willen dat niet alleen gelukkig, maar ook perfect is. Ze geloven daarbij niet alleen dat perfectie mogelijk is, maar ook dat ze daar in een rechte lijn naartoe kunnen lopen. De optimalist daarentegen weet en accepteert, dat hij onderweg allerlei tegenslagen en hindernissen tegenkomt, waardoor hij soms stil moet staan, omwegen moet maken, een stukje terug moet lopen en een afstand twee of meer keer af moet leggen.

De reis van de perfectionist



De reis van de optimalist



Mijn moeder was huisnaaister en een verdomd goeie! Urenlang zat ik zwijgend te kijken terwijl ze aan het werk was. Ik mocht naast haar zitten, maar moest wel mijn mond houden. Ze moest wat verdienen met dat werk en als ik haar uit haar concentratie haalde, zou ze de lappen stof van haar klanten verknippen. Ik zag haar naden uithalen en opnieuw naaien terwijl ze er prima uitzagen, ook in kleding voor mij. Soms moest ik opnieuw komen passen, terwijl ik het al lang goed vond! Alles moest perfect worden afgeleverd, niemand mocht denken dat zij fouten maakte. Natuurlijk was ze zo ook op andere terreinen. Zo groeide ik op in de veronderstelling dat perfectie wel degelijk bestond en dat ook ik die na moest streven. Dat ging goed tot dat rampzalige eerste jaar voor de klas. Maar ik had me voorgenomen een volmaakte docent te zijn, die alle missers zou voorkomen die ik mijn eigen docenten had zien begaan. Ik bleek helaas geen natuurtaent en moest genoeg nemen met

'goed genoeg'! Dat lukte me tenslotte en vervolgens bleek ik voor het onderwijs best wel geschikt.

Om met het thema van deze Vuurvogel te spreken: opnieuw geboren worden gaat niet vanzelf. Van tegenslagen word je sterk en je veerkracht wordt er groter door. Maar dat lukt alleen dankzij de grote en kleine mensen die je daarbij steunen. In mijn geval: de leerlingen van het naaidoosje. De collega die me hun cadeau aanreikte. De rector van mijn tweede school, die me een nieuwe kans gaf ondanks de negatieve referenties. Mijn collega en ex-studiegenoot die me daar heeft aanbevolen, en nog zo velen meer. Zoveel mensen, die zorgden voor licht, als het even donker was, een arm om mijn schouder legden, als ik het niet meer zag zitten.

Mensen kunnen veel, maar ze kunnen ook veel niet alleen. Iedereen heeft de warmte van menselijke relaties nodig, om boven zichzelf uit te stijgen. Mensen van wie ze op aan kunnen, die naar hen luisteren, in ze geloven, hen steunen, troosten en opbeuren bij pijn en verdriet. Die vriendelijk blijven kijken, als ze iets niet helemaal goed doen. Die waardering hebben voor hun inzet en hen niet meteen vastpinnen op het resultaat. Die overtuiging motiveert me om coach te zijn en maakte dat ik lang lid was van een coachgroep op school. En omdat metaforen krachtiger kunnen zijn dan theoretische verhandelingen, vertel ik soms over het naaidoosje. Om te laten zien hoe je ernaast kunt zitten, als je andermans gedachten leest zonder ze te checken en dat een reactie op jouw gedrag geen reactie is op jouw persoon.

Of die klas van het begin zich anders ging gedragen? Vergeet het maar! Zoals zij hun grenzen moesten verkennen, moest ik de mijne aangeven en leren daar consequent mee om te gaan. Een andere rolverdeling is simpelweg niet mogelijk. Maar hun naaidoosje prijkt nu al bijna veertig jaar in mijn letterbak! 🦋

Marjo Crombach werkte jarenlang in het voortgezet onderwijs en heeft veel ervaring in het begeleiden van mensen met faalangst. Onlangs verscheen haar boek *Over succes en falen in dertig verhalen*. Je vindt het onder andere in de boekenkasten bij Phoenix.

Gebruikte literatuur:

De Optimalist, leer perfectionisme loslaten – Tal Ben-Shahar
Uitgeverij Spectrum

In liefde geboren... vanuit het hart

TEKST: LOUISE VINKE EN MARIAN BAAUW



Een verhaal van en over twee vrouwen – Louise Vinke en Marian Baauw – en hun kinderen. Adoptiemoeders, die ieder vanuit hun eigen perspectief woorden en betekenis hebben gegeven aan 'geboorte'.

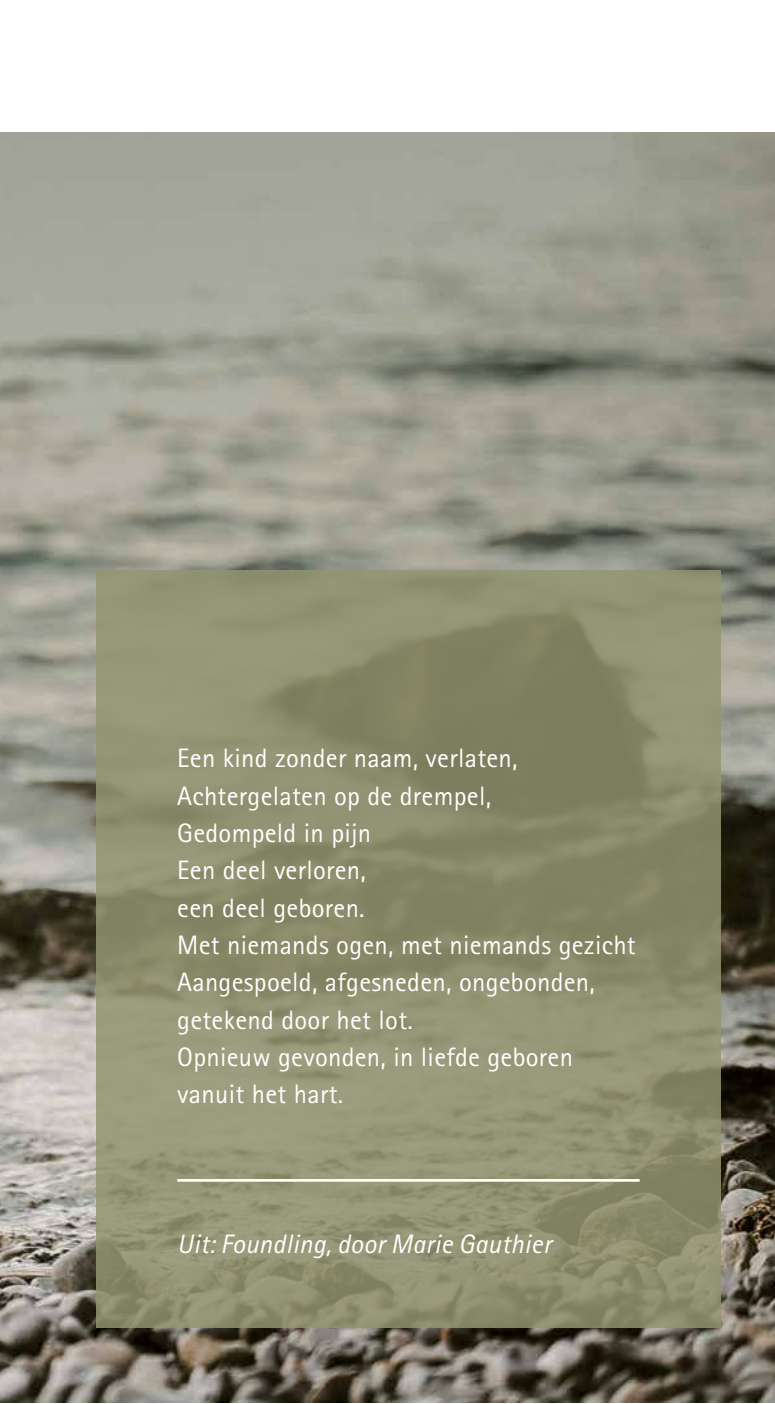
Louise

'Vanuit ons hart uit liefde geboren' luidde destijds de welkomstekst op het geboortekaartje van onze dochters Xiao & Yun. Op het moment van adoptie zes en (bijna) drie jaar oud. 22 jaar later, mijn oudste dochter Xiao is dan acht maanden zwanger, antwoordt ze op mijn vraag 'Hoe zie jij mijn plek als oma?': 'Mam, ik ben drie keer geboren. De eerste keer bij mijn biologische moeder, de tweede keer in het kindertehuis – en dat was geen fijne geboorte – en de derde keer bij jullie.'

Vervolgens plaatst ze mij in een kleine tafelopstelling tegenover haar. Ik ben diep geraakt door hoe zij dit aan mij laat zien. Hoe de angst voor geen plek als een rode draad door het leven van mij, mijn moeder (achtergelaten op haar derde) en mijn dochters loopt. Afstand en nabijheid zijn tot op de dag van vandaag een klus voor ons. Het is vallen en opstaan.

Adoptie, tussen avontuur en kwetsuur

In 2016 lopen we als gezin samen en toch apart door de tentoonstelling in Gent met de veelzeggende titel Adoptie, tussen avontuur en kwetsuur. Ieder van ons gevangen en geraakt door een ander beeld. Onze dochters geven terug, na het zien van een korte film over een man en een vrouw met een verlangen naar kinderen, de vruchtbaarheidsonderzoeken en



Een kind zonder naam, verlaten,
Achtergelaten op de drempel,
Gedompeld in pijn
Een deel verloren,
een deel geboren.
Met niemands ogen, met niemands gezicht
Aangespoeld, afgesneden, ongebonden,
getekend door het lot.
Opnieuw gevonden, in liefde geboren
vanuit het hart.

Uit: Foundling, door Marie Gauthier

dan de adoptie: 'Ja, dan realiseren we ons weer dat we als adoptiekinderen nagenoeg altijd tweede keuze zijn.' Hoe moest ik hierop antwoord geven? Ieder antwoord zou een verraad naar hen én naar mezelf zijn. Hoe het er beide is en altijd zal zijn. Mijn grote liefde voor mijn beide dochters en daarnaast het verdriet van mijn niet geboren kinderen. Het is niet of het een of het ander, het is er allebei. Ook zij kennen de liefde voor Hans en mij en daarnaast de pijn en het gemis van hun geboortemoeder en -vader.

In 2016 gaf de jongste aan: 'Ik wil een DNA-test voor mijn verjaardag. Ik wil graag een stukje identiteit vinden.' De oudste voelde aanvankelijk niet zoveel voor een DNA-test. Na een aantal maanden besloten ze toch om allebei DNA op te sturen. Op verschillende momenten kregen zij bericht en wat blijkt na

20 jaar... ze zijn 100% biologische zussen. Ons 'ja' in 1996 tegen beide kinderen heeft nog zoveel meer betekenis gekregen. Stel dat we 'nee' hadden gezegd? Even ben ik weer terug bij onze eerste ontmoeting in China; het eerste beeld van twee kinderen die de stoel vastpakten en vol angst naar ons keken. Mijn eerste beweging toen: ik wil weg, wat doe ik deze kinderen aan door ze uit dit land te halen? Ik voelde me verscheurd. Toch was mijn verlangen moeder te worden zo groot, dat ik naar ze toe ben gegaan. Ik heb ze vastgehouden en niet meer losgelaten. Ze hebben ooit gezegd: we haten jullie hierom en we houden van jullie dat je ons hebt meegenomen. Het is er allebei. Als ik nu naar ze kijk, voel ik veel liefde en trots en zie ik twee mooie, krachtige vrouwen (en inmiddels een prachtige kleindochter) die het leven voluit aangaan. >





Marian

In 2002 werd ik 'moeder' van een stralende dochter uit Ethiopië, het land van dertien maanden zonneshijn. Onze eerste kennismaking. Ondanks de grote schaduwzijde lachte ze me tegemoet, ons beide niet bewust van onze eigen verwonding. Werd ik moeder of werd zij dochter, is een vraag die ik niet echt kan beantwoorden. Samen dachten wij, mijn man en ik: onze enige opdracht is dit mensenkind zo in de wereld te zetten dat het deze vrolijkheid niet verliest. Onze kleine 'Winnie Mandela' was sterk, zat rechtop op onze schoot. Op wie kon ze vertrouwen? In 2005 reisde ik opnieuw af om 'moeder' te worden van een zoon, dertien maanden oud en opnieuw uit Ethiopië. Tot negen maanden was hij bij zijn biologische moeder geweest. Wij waren zijn vijfde adres in drie maanden. Ik zeg adres, omdat hij in deze hechtingsleeftijd hij steeds weer moest onthechten. Continu was hij aan het spotten waar we waren en als er bezoek kwam, zag je aan zijn vragende ogen: wie zal mij nu weer meenemen? Voor hem en ons de klus elkaar te vinden en vertrouwen.

Als moeder liep ik met regelmaat te stoeien met hoe ik mijn dochter en zoon voldoende mee kon geven om een vrij en open leven te leiden. Of liep ik aan tegen patronen in mijzelf, soms in strijd met hun herkomst, of het begrijpen van hun eigen 'kleur'. Soms lukt dat niet in woorden, en moest ik verder kijken dan de woorden alleen.

Afgelopen herfst mocht ik een mooi cadeau in ontvangst nemen. Samen met mijn dochter liet ik een tattoo zetten,

op haar verzoek, om onze verbinding beeld te geven. Mooie Ethiopische tekens van 'mama' en 'dochter van mijn hart'. Ook bij ons komen thema's als hechten, binden, vertrouwen, plek en je rol als ouder voorbij, en komen identiteitsvragen als 'wie leeft mij voor?' altijd weer terug.

De kracht van binding

Wat kan het soms een zoektocht zijn voor beide, adoptieouders en adoptiekinderen. Vanuit onze eigen ervaring weten we hoe adoptieouders kunnen stoeien met de rol van ouder. Logisch, denken wij nu... met onze ervaringen als begeleider en opsteller. Gekeken vanuit het systemisch perspectief over ordening en plek binnen het systeem van het kind, neem je een bijzondere plek in. Soms verwarrend, verdrietig, vol boosheid voor het kind en jou als adoptieouder. Vaak zoekend naar je plek, de plek van je kind, de nabijheid tot je kind. En van het kind tot jou.

In het najaar van 2018 hebben wij adoptieouders het plan opgevat om onze ervaringen als moeder en begeleider in te zetten om in een workshop mee aan de slag te gaan. Deze workshop, De kracht van binding, gaat over de rol die je vervult en de plek die je hebt als adoptieouder. De vragen en de (onuitgesproken) verwachtingen waaraan je wilt voldoen. Je gevoel van verantwoordelijkheid, liefde en zorg voor je kind, waarmee je je hebt verbonden. Hoe blijf je in verbinding met jezelf, je kind(eren), je eigen oorsprong en die van je kind? Vragen en dilemma's die gaan over identiteit, loyaliteit, binding en plek, en die wij in ons leven als adoptieouder van binnen en van buiten hebben doorgemaakt. 🌀

Louise Vinke verbindt vanuit haar eigen praktijk mensen en organisaties in hun zoektocht naar essentie en eigenheid. www.lsvnk.nl

Marian Baauw biedt met haar bedrijf Baauwplaats een plek die uitnodigt om anders te kijken, te voelen en te zijn. www.baauwplaats.nl



Lijfwerk van een maskermaker

MASKERS AF!? ONTWAKEN IN POLARITEITEN

Hemel en aarde, vervulling en tekort, samen en apart, kracht en kwetsbaarheid, lijden en geluk, vorm en essentie zijn de belangrijkste polariteiten, die zich vertalen in onze karakterstructuren of maskers. We onderscheiden er zes: in ontwikkelingspsychologische volgorde het schizoïde, het orale, het symbiotische, het psychopatische, het masochistische en het rigide masker. Ze zijn te herkennen in je lichaamsbouw en je eerste, primaire bewegingen (gedrag). Met behulp van korte theoretische kaders, metaforen en vooral fysieke oefeningen onderzoeken we in deze rubriek hoe je jezelf en de ander kunt 'ontmaskeren'.

Ring the bells that still can ring
Forget your perfect offering
There is a crack
A crack in everything
That's where the light comes in

LEONARD COHEN



Isa Genzken, Nofretete (2014)

Het rigide masker

De dans tussen vorm en essentie

Thema: verloren overgave. De zinnelijke levensenergie van het jonge kind tussen 3 en 5 jaar wordt niet ten volle aangenomen door papa, mama of allebei en het leert zich terug te houden in het bekkengebied. De verbinding tussen hart en bekken stagneert en er ontstaat een streven naar perfectie.

Chakra: zesde en eerste. In het zesde chakra vind je het licht van inzicht, de essentie. De tegenhanger van het zesde chakra is het eerste chakra van aarde en vorm.

Lichaam: je streven naar perfectie, schoonheid en innerlijke controle toont zich in je symmetrische bouw en regelmatige trekken, terwijl je houding een zekere trots uitstraalt. Je bewegingen zijn beheerst met een wat ingehouden spierspanning en je adem is regelmatig en gecontroleerd tegelijk. Je bekken kan uitdagend of juist defensief zijn en is niet voluit verbonden met je hartgebied.

Parel: gevoel voor schoonheid, nauwkeurigheid en discipline.

Symbool: Lady Godiva. De mythe van de vrouw die zich in de strijd staande hield in haar harnas en ontdekte dat er nog iets anders van haar gevraagd werd. Toen ze haar pantsering af legde en bereid was om zich in haar kwetsbaarheid te tonen – 'naakt steeg ze te paard, naakt reed ze door de straten van de stad de vijand tegemoet' –, bogen vriend en vijand voor haar moed en overgave. 'Lady Godiva heerste over haar land. Zelfs in deze tijd gaan nog de verhalen van haar overgave, die de grootste overwinning was', zo eindigt het verhaal.

Taak: je eigen levensvuur als bron leren gebruiken en je zelf tonen in je man- of vrouw-zijn. Dit vraagt om je bekken met je hart te verbinden. Om dit te leren is inbedding in het eigen geslacht van belang.

Tips

- Vier je grote gevoel voor schoonheid door bewust een afwijkend element aan te brengen. Die te grote broche van je oma op je rode jurk, een doorleefd meubelstuk in een weloverwogen interieur of boek eens een low budget overnachting in een above budget omgeving.
- Onderzoek je sensualiteit, blijf nieuwsgierig naar je seksualiteit, ook los van je partnerrelatie. Favorieten van mij zijn Lilou Macé, *The juicy living tour* (www.juicylivingtour.com of via youtube *Lilou Macé on sexuality* bijvoorbeeld), Kaouthar Darmoni's *Feminine Capital* (www.kaouthar.com) en Esther Perels boek *Liefde in verhouding*. Voor mannen: de tip om Lilou Macé te volgen, kreeg ik van een man. Robert Masters boek *To be a man*. Er zijn verschillende workshops binnen Phoenix die de thema's van sensualiteit en seksualiteit als onderwerp hebben (www.phoenixopleidingen.nl). Mij tref je op dit thema onder meer bij *De Godin in mij*.
- Laat je regelmatig masseren, je huid hunkert naar aanraking.
- Plan shimmy breaks in plaats van koffie breaks in je dag. Een goede manier om jezelf uit de plooi te halen en je energie te transformeren.

Voor het rigide masker vind je hieronder een uitwerking van de *trance shimmy* volgens de methode van Kaouthar Darmoni (www.kaouthar.com). Om je bekkenenergie een kickstart te geven als je vastloopt in perfectie, druk of vermoeidheid. Shake it out! Schud jezelf wakker.

In de serie *Lijfwerk van een yogi* in de afgelopen Vuurvogels reisden we langs de zeven chakra's om uiteindelijk in het zevende chakra tot *alignment* te komen. In die serie koppelden we de chakra's aan de maskers. Voor deze nieuwe serie bewandelen we de omgekeerde route: vanuit de maskers naar de chakra's en vanaf het rigide masker (zesde en eerste chakra), dat we ontwikkelingspsychologisch als laatste ontwikkelen, terug naar het schizoïde masker. Bij elk masker komen een of twee oefeningen, die je kunt doen om je energie te transformeren.



DE BEWEGING: TRANCE SHIMMY

WAAROM

De shimmy (letterlijke vertaling: instabiele wielslingering, dus die laat ik voor wat het is) is een perfecte manier om spanning of stress te ontladen. Mijn vriendinnen en ik gebruiken de shimmy regelmatig, ook tijdens het werk; we trekken ons ergens terug waar we alleen kunnen zijn, desnoods in de wc, en shimmyen een minuut of vijf om er vervolgens weer hernieuwd tegenaan te kunnen. Het is een ontspannende beweging die spontaniteit creëert en kinderlijke vreugde oproept. De shimmy is goed voor je onderrug en helpt ook om gemakkelijker en dieper in slaap te komen. En als je het rigide masker goed kent; doe 's gek, deze transformerende oefening staat ver van de esthetiek van perfectie.

HOUDING

- Voeten parallel op heupbreedte
- Knieën gebogen
- Bekken zoveel mogelijk recht boven je benen
- Borst vanuit de zonnevlecht opgericht
- Schouders zijn naar achteren gerold, armen ontspannen.

OPBOUW

We werken langs vijf punten: voeten, knieën, bekken/middel, zonnevlecht en nek.

- Begin je knieën op en neer te bewegen, zonder ze (ooit!) te overstrekken.
- Vervolgens kantel je het bekken in hetzelfde ritme van voren naar achteren; als je knieën naar beneden gaan, komt je bekken naar voren. Als je knieën omhoog gaan, gaat je bekken iets naar achteren. Wanneer je de beweging versnelt, ontstaat een natuurlijk ritme.
- Daarna maak je de kanteling van het bekken iets groter waardoor je middel ook meegaat in de beweging. Let erop dat je het bekken niet te veel naar achter brengt.

BOVENLICHAAM

Doe dit een paar keer geïsoleerd van je onderlichaam om de techniek te ervaren).

- Zorg dat je schouders goed naar achter zijn en je armen ontspannen achter je lichaam hangen. Beweeg je borst omhoog en naar beneden vanuit de zonnevlecht met aandacht voor het punt direct onder je borstbeen, waar we de adem vaak vastzetten. Voor vrouwen: als de beweging pijnlijk is, kan je de handen onder je borsten brengen om ze te ondersteunen.
- Adem hoorbaar in door je neus, adem lang en hoorbaar uit door je mond ahhhahhaa.

Breng nu de bewegingen samen; knieën, bekken, middel en borst...

- Laatste punt is de nek; open je mond – niet speciaal charmant, maar daar doen we het ook niet voor – en laat je kin zachtjes op en neer meegaan in de beweging.
- Adem in door je neus en hoorbaar uit door je mond.

GELUID

Op geluid zit vaak de grootste weerstand. Toch is het van belang om geluid te maken, zodat je via de vibraties van je stembanden de trilling binnen in je lijf versterkt en je de spanning van binnen ook met geluid naar buiten brengt. Als je in een omgeving bent waar dit lastig is, is hummen een optie. Als ook dat niet mogelijk is, de stille trance shimmy is altijd beter dan niet bewegen. Het transformeren van vastgezette energie vraagt onder meer om trilling en beweging, zoals we in het dierenrijk goed kunnen zien. Als ze kunnen, blijven dieren net zo lang bewegen tot ze van hun schrik of trauma bekomen zijn.

Als je de techniek van de trance shimmy onder de knie hebt, sluit je de ogen en terwijl je blijft bewegen, maak je contact met een gevoel zoals angst, schaamte of irritatie dat je wilt transformeren. Je hoeft niet precies te weten waar het over gaat, vertrouw er maar op dat je lichaam je de weg wijst. Geef jezelf de tijd om er dieper in te gaan en het gevoel een tijdje vast te houden. 'We kunnen pas iets loslaten als we het hebben vastgepakt', zeiden de oude yogi's al. Vervolgens stel je je voor dat je loslaat en met elke beweging en – als mogelijk – elk geluid meer losschudt. Beweeg tenminste vijf minuten, liefst tien minuten of langer. De magie van het ontwaken.

Wat uit as herrijst...

TEKST: MIEKE DE WIT • BEELD: ZOLTAN STERN

Ik was 18 toen ik *Bidden wij voor Owen Meany* van John Irving las. Het boek maakte een grote indruk op mij. Op een dag was het voor Owen Meany helder: alles wat hij in zijn jonge leven had geleerd en zou leren, de bizarre ervaringen en avonturen die hij meegemaakt had en nog zou ervaren, ze zouden leiden tot één belangrijke daad. Een daad die zin aan zijn leven zou geven. In het verlangen naar houvast, dat zo bij de puberleeftijd kan horen, kon ik me er destijds helemaal in vinden.

Jaren later, op 2 maart 2010, trof deze ervaring me nog veel dieper. Alles wat ik vóór deze dag had geleerd, ervaren en doorstaan, leek voor dit moment bestemd geweest. Mijn verlatingsangst, degelijk opgebouwd in de jaren achter me, mijn snelle waarneming en mijn kunstzinnige vaardigheden, ze stonden ten dienste van wat er toen gebeurde. Het was de dag dat mijn man Ronald Noij, vader van onze drie kinderen, plotseling overleed. Ronald werd 45 jaar. Vanaf onze vroege twintiger jaren waren we samen geweest in het studeren, onze eerste banen, onze verre reizen en vooral het starten van een gezin, de geboorten van onze drie kinderen. Door een dwalende bloedprop na een relatief onschuldige meniscusoperatie kwam daar zomaar ineens een einde aan. Toen de vier artsen die dinsdagochtend de familiekamer in het ziekenhuis binnen liepen, hoefden ze niets te vertellen. Mijn naïeve hoop dat alles

goed zou komen, verdween in één klap: Ronald was dood. Het kwam hard binnen en was tegelijkertijd moeilijk te bevatten. Het meest onwezenlijke volgde 20 minuten later, toen we Ronalds levenloze lichaam zagen in het kamertje ernaast. Ik kan nog voelen hoe ik aarzelde die drempel over te gaan en hem dood te zien, te voelen, mijn kinderen hetzelfde zien doen, en zo het lot te bestendigen.

En toch, die dag was er dood, maar ook geboorte. Wedergeboorte. Er ontwaakte een kracht in mij die zo sterk was, dat hij licht bracht dat de duisternis deed verbleken. Zoiets had ik nog niet eerder ervaren. Het bleef bij me voor de duur van een week, tot aan Ronalds begrafenis. Ik wist precies wat te zeggen, precies wat te doen. Mijn overlevingsinstinct draaide op volle toeren. De weken en maanden erna was er veel boosheid, afgewisseld met paniek en verdriet. Met moede-

loosheid als we weer met vier aan tafel zaten. Als de auto op de oprit stond en mijn eerste gevoel was *Ronald is thuis*. Ik zat met vragen: hoe voed ik de kinderen alleen op? Hoe leid ik zelf een leven? Hoe kan ik stilstaan in rouw en niet verzwoegen raken door wanhoop en verdriet? Ik voelde een grote drang naar het scheppen van beelden. Mijn handen wilden aan het werk en hebben een groot deel van mijn rouw vormgegeven. Mijn verhalen en gedichten namen een ander deel voor hun rekening. Het voelde krachtig mijn leven in eigen hand te nemen en te doen wat ik dacht dat nodig was. En ja, dat verschilde wel van de manier waarop ik dat met Ronald ooit deed. Ik maakte nieuwe vrienden, ging er alleen op uit. Zo gaf ik mijn nieuwe leven vorm en leerde voelen wat ik nog meer wilde ontdekken. Voor het eerst in mijn leven voelde ik me allerminst alleen in het zelf doen. Maar de wedergeboorte kwam ook met een schuldvraag. Mag ik hier wel zijn nu Ronald er niet meer is? In onze jonge jaren hadden Ronald en ik elkaar beloofd dat, mocht een van ons vroeg overlijden, de ander dan vol het leven mocht leven. Voor de kinderen was dat een stuk lastiger. Want een



nieuw leven leven en daar zelfs van genieten, dan zouden we Ronald kunnen vergeten. Huidhonger was voor mij ook een behoorlijke trigger voor schuldgevoel. Maar de allergrootste was opnieuw verliefd worden. Want wat Ronald en ik elkaar ook beloofd hadden, voor de kinderen was het lastig een nieuwe man in mijn leven te aanvaarden. Hoezeer ze het me ook gunden, in de praktijk raakte het vol het verlies van Ronald. En daar raakte ik mezelf behoorlijk kwijt. Het geringste beetje schuldgevoel bracht me onmiddellijk in een spa-gaat. Mag ik trouw zijn aan mezelf? Of dien ik mijn kinderen en zet ik mijn gevoelens in de wacht? En verliefd werd ik. Op een mooie

lentedag maakte ik kennis met Fenno. Het was alsof ik een oude ziel ontmoette, bij wie ik mag zijn die ik ben. Ik had het gevoel thuis te komen. Ons samenzijn bracht een roerige tijd voor de kinderen, die ieder hun eigen tijd en pad nodig hadden om de scherpe rouw te nemen en zelf een nieuw leven te starten. Bij elke bijzondere levensgebeurtenis is er nog altijd het gemis van Ronald. Het mooie is, hoe ouder de kinderen worden, des te meer ik voel en ervaar dat Ronald bij ons is. In de wijze waarop onze dochter Hanan haar teksten schrijft, hoor ik Ronald. Zoals Yaël, onze oudste zoon, zijn bierglas heft met anderen, zie ik Ronald. In het plezier dat onze jongste zoon Yorán in een groep strooit, vind

ik Ronald. In de kleinste dingen waar ik zo van houd.

Ieder van ons heeft een diep verlangen naar werkelijk contact en jezelf kunnen zijn. Precies zoals me jaren geleden zo duidelijk werd in het boek *Bidden wij voor Owen Meany*. Voorbij de vorm en de maskers, op zoek naar je essentie. Vol in het nieuwe leven staan. Daar is moed, vastberadenheid en humor voor nodig. Om de wedergeboorte te koesteren en te vieren, probeer ik het leven vol te leven en daarin mijzelf helemaal mee te nemen. Met al mijn licht- en schaduwkanten. En dat begint ook hier, met dit artikel in de Vuurvogel. Want wat uit as herrijst is vruchtbaar. 🌱

To be or not to be

DE VOORTDURENDE WEDERGEBOORTE VAN EEN MENS



TEKST: KIM LAKKE

Ontwaken na een lastige periode, gevolgd door bewustwording. Bij vrijwel ieder mens geeft die ontwaking – de wedergeboorte – innerlijke rust en een gevoel van thuishomen. Een baby die pijnlijk gescheiden werd van moeder en familie zal minder makkelijk thuis aankomen. Het is de hoogste tijd om het leed van geadopteerden te erkennen. En om openheid over de afstamming als een geboorterecht te gaan zien.

'A human being must be born twice. Once from his mother and again from his own body and his own existence.'

Deze prachtige uitspraak is niet van mijzelf, maar van een man met de naam Sultan Valad, duizend jaar geleden geboren in Anatolië. Ik stel mij voor dat de kleine Sultan na zijn geboorte in een doek werd gewikkeld en in het stro te slapen werd gelegd.

Het verging hem goed, Sultan werd een belangrijk leermeester en een groot schrijver. Ikzelf ben geboren in 1976. Mijn ouders gebruikten het familiewiegje, mijn boxpakjes waren van zacht fluweel. Omhuld in liefde werd ik groot, er werd van mij gehouden. Binnen de liefdeswetten, dat wel. Mijn moeder kon er soms niet voor mij zijn, om redenen die er hier niet toe doen. Ontstond daar mijn hechtingstrauma?

Met de liefdeswetten leerde ik leven. Mijn tweede geboorte – je kunt ook zeggen: mijn eerste wedergeboorte –

deed zich voor in 1985. Mijn geliefde vader koos zelf voor de dood en mijn bestaan kreeg een nieuwe vorm, ook al wilde ik dat niet. Daar bleef het niet bij, want in 2001 ontving ik een tweeling uit mijn moederschoot. Een diepe en verborgen wens kwam daarmee uit en de moeder in mij werd geboren. Het eerste jaar was hemels. Daarna volgde bodeloos verdriet toen bleek dat mijn twee jongens autisme, epilepsie en een verstandelijke beperking hebben. Oude trauma's lieten van zich horen, nieuwe sloten zich erbij aan. Maar ook deze storm ging liggen. Hoe ik het overleefd heb? Ik zou het niet weten. Maar ik kwam eruit als een ander persoon. Van lieverlee begreep ik dat de verzorging van mijn kinderen nooit lichter zou worden. Toen ik dat aanvaarde, écht en oprecht, werd ik nogmaals geboren. In die vorm werd ik wezenlijk volwassen. Daar ben ik nu.



Boek 'Schoot vol Tranen' over de Nederlandse Adoptiegeschiedenis

Het boek onthult het verzwegen adoptieverleden in het Nederland van de twintigste eeuw. Moeders – en ook vaders – werden vaak tegen hun wil van hun kind gescheiden. Deze praktijken werden uitgevoerd in doorgangshuizen, maar ook daarbuiten. Kinderen werden illegaal ondergebracht bij pleeggezinnen, zonder toestemming van hun ouders. Deze donkere, verborgen geschiedenis heeft geresulteerd in vele verwoeste levens en verstoorde dromen, die doorwerken tot de dag van vandaag.

Het boek is te bestellen op www.schootvoltranen.nl

Herbronnen & hulpbronnen

In ontwaken in liefde en schoonheid gedijt verbinding, draagkracht, welwillendheid en vertrouwen.

Ik besloot mijn bestaan te wijden aan complexe rouw en hechtingstrauma's. Waarom? Waarschijnlijk omdat ik de essentie van het leven wilde begrijpen. Die essentie is – in mijn opinie – ontwaken in liefde, waarbij je je gewaar bent van een diepe aanvaarding van lot en bestemming. Daartoe wendde ik mij tot Phoenix Opleidingen, waar ik de essentie bevestigd kreeg in deze prachtige zin: de plek van de verwonding is ook de plek van de bevruchting. Een uitspraak die mij op het lijf, hart en ziel geschreven staat. Na drie jaar en enkele vervolgstudies ging ik op eigen kracht verder, gesteund door mijn netwerk. Ik ontdekte dat we allemaal, vrij naar de filosoof Martin Buber, 'weer mens moeten worden'. Daarbij hebben wij allen iets gemeenschappelijks: we komen voort uit de moederschoot. Dat verbindt ons met een belangrijk wezen: onze moeder. Hoewel dit ons aller startpunt is, lopen onze unieke levenspaden uiteen.

Herbronnen & Ethiek

Wegwijzers, innerlijke waarden, jezelf leren kennen in wat is belangrijk voor jou? Wat motiveert je om in beweging te komen of wil je graag je kinderen meegeven bijvoorbeeld?

Ik ontmoette Eugénie Smits van Waesberghe op een training contextueel werken. Wij herkenden elkaar, zonder woorden. In haar ogen las ik het trauma. Eugénie en ikzelf, en velen met ons, groeiden op met een hechtingstrauma. Het trauma van Eugénie is ontstaan door de scheiding van haar moeder. Haar eerste geboorte vond plaats bij de baring. Haar tweede geboorte was daarna, toen zij ervoer dat haar moeder niet meer bij haar was.

Het diepe trauma in het prille leven van kinderen die zijn afgestaan veroorzaakt een afwijkende ontwikkeling van de hersenen. In de eerste achttien maanden van het leven doet de prefrontale cortex nog niet mee. Deze is drukdoende zich te ontwikkelen. Totdat de cortex klaar is voor zelfsturing, heeft de hechtingsfiguur die functie. Wie die hechting mist, ontwikkelt een hechtingstrauma. Maar dit is allemaal boekenwijsheid. In het leven van alledag worstelen geadopteerden vooral met hun bestaansrecht. To be or not to be. Mag ik hier wel zijn? Wordt er van mij gehouden? Wie mist mij als ik er niet ben? Maar ook: als ik niet op hen lijkt – en 'hen' is het adoptiegezin – op wie dan wel?

In de gesprekken met Eugénie werd ik vaak overvallen door diepe compassie. Waar ik mijn leven al best pittig heb gevonden, daar besef ik dat het bestaan van geadopteerden zwaarder is dan ik kan begrijpen. Wie kan inschatten hoe het leven verloopt en welke nieuwe uitdagingen hem of haar te wachten staan? Dat is voor niet-geadopteerden al een hele uitdaging. Voor de geadopteerde geldt dat alle gebeurtenissen eerst 'langs' het trauma moeten. Elke lotsaanvaarding betekent wéér een nieuwe gedaante en progressie is op geen enkele manier gegarandeerd.

Herbronnen & de wijsheid van het hart

Door te rouwen om een onvoltooide ervaring uit het verleden, kun je bron en bestemming alsnog in verbinding brengen. Wanneer we ons verlies kunnen omarmen, thuisbrengen en een plek geven, komen we thuis in onszelf.

Eugénie vertelde, in die tijd van onze ontmoeting, dat zij werkte aan een boek met de titel *Schoot vol Tranen*. De titel refereert aan een oudhollandse

uitdrukking: 'Zij heeft de schoot vol tranen.' Daarmee werd het ongehuwd zwangere buurmeisje of nichtje bedoeld, of welke andere jonge vrouw dan ook. 'Natuurlijk' was geen mens blij met de aanstaande geboorte. Het was veelal onbespreekbaar de baby op te nemen in de kring van familie of de gemeenschap. Aan de andere kant – letterlijk – waren er kinderloze echtparen die maar wat graag een kind 'aannamen', omdat kinderloosheid eveneens een taboe was. Zo ontstond een surrealistisch model waarbij enerzijds zwangerschap en baby verdoezeld werden, en anderzijds kinderloosheid binnen het huwelijk verborgen werd gehouden. Openheid rondom adoptie was, kortom, een grote uitzondering. En wat geheim blijft kan niet helen. Ook nu nog leven er adoptiemysterieën in schijnbaar doodgewone, maar systemisch gezien disfunctionele families.

Wedergeboren worden betekent het verleden herinneren en zonder veroordeling in het heden zijn.

Het doel van het boek van Eugénie Smits van Waesberghe is onder meer het erkennen van het leed dat adoptie veroorzaakt. Gedane zaken nemen geen keer. De adoptiegeschiedenis is niet terug te draaien. Maar we moeten de pijn rond adoptie durven zien. Ikzelf pleit voor een trauma-geïnformeerde maatschappij. Adoptie bestaat, en dat is okay. Maar adoptie heeft het nodig om gedragen te worden in de bedding van een maatschappij die het trauma begrijpt. Wie het trauma begrijpt, zal nauwkeuriger afwegen.

Herbronnen & hulpbronnen

Wanneer ik de waarde herken van mijn eigen bronnen, kan ik ze inzetten wanneer nodig.

Het boek van Eugénie is af. Ook ik mocht een bescheiden bijdrage



leveren, als expert op het gebied van complexe trauma's. Adoptie is allang geen schandvlek meer. Maar het leed dat adoptie veroorzaakt wordt niet erkend. Terwijl geadopteerden juist daarbij gebaat zouden zijn. Erkenning van het leed is het begin van heelheid. Trauma leidt immers tot fragmentatie van de identiteit. De getraumatiseerde moet een relatie aangaan met de gefragmenteerde delen om zodoende de heelheid te ervaren. Want wie heel is, kan van betekenis zijn, een diepgeworteld verlangen van ieder mens.

Van 'to be or not to be' naar 'Ik neem mijn plek in in deze wereld'

Nadat de traumatische ervaring is gereset of gestabiliseerd, komt er ruimte om aandacht te geven aan de posttraumatische groei. Ik vind het inspirerend om dit proces te bezien vanuit de vijf pijlers waar Phoenix op stoelt.

Als dat gebeurt, word je gelukkiger en dat komt je eigen gezondheid en die van je naasten ten goede. Je realiseren dat je geen slachtoffer bent, maar een overlevende van een zeer ingrijpende gebeurtenis. Als dat lukt, kun je ook het collectieve trauma helen. 🌱

Ontwaken langs de vijf pijlers

1 Autonomie

Doordat ik nu erken waar ik vandaan kom weet ik ook waar ik naartoe wil, los van mijn systeem en groepsgeweten heb ik een eigen kompas. Eigenwaarde neemt toe en daarmee het innerlijk gevoel van bestaansrecht.

2 Integreeren

Ik ga de weg naar binnen aan in het leven van alledag. In de verbinding met mezelf neem ik persoonlijk leiderschap met open hart, ik kan zijn met kwetsbaarheid, met vreugde en gemis, met afstand en nabijheid, met afwijzing en complimenten, ik kan steun herkennen en ontvangen.

3 Identiteit

Na de helende reis weet ik meer over wie ik ben en wat mijn aspiraties zijn. Mijn zelfvertrouwen is toegenomen en daarmee het basisvertrouwen naar de ander. Ik geef mezelf de permissie om te zijn wie ik ben, die zoek ik niet meer buiten mezelf.

4 Heelheid

Ik kan relateren met mijn gezonde en mijn ongezonde deel, dit is tegelijkertijd mijn diamant. Ik neem mezelf aan met alles, ik ervaar balans in de polariteiten.

5 Zingeving

Het heeft me geholpen te ontdekken dat ik veel sterker ben dan dat ik ooit voor mogelijk had gehouden. Ik ervaar weer verlangen door mijn eigen wil te voelen en te ervaren. Nu ik de diepte van mijn eigen verwonding begrijp, ontstaat een verhoogde empathie voor mezelf en voor anderen met verwondingen en dat geeft een gevoel van verbondenheid.

Voor meer informatie over Kim Lakke: www.hartverstand.nl



De volgende Vuurvogel

Het thema van de komende Vuurvogel:

Leermeesters

Wie beschouw jij als jouw leermeester? Door wie laat je je inspireren en hoe maak jij dat wat je aangenomen hebt vruchtbaar in jouw leven en werk?

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 wettransfer.com voor grote bestanden.

Je bijdrage moet uiterlijk 2 september 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

#78 GEVONDEN / MIJN LOT

Ik heb hem gevonden
die vader van me
achtergelaten
door alles en iedereen

Anoniem verstrooid
op vak 13
door een onbekende
hoe passend is dat?

Ik heb het aangekeken
dat lot van mij
en treur om
dat verloren leven
zo zonder liefde

En toch,
in al het verdriet,
voel ik die arm om mij heen
en heb ik mij,
voor het eerst,
bewust laten dragen

Wat een ervaring was dat.

En dan buig ik voor mijn vader
en de liefde die niet heeft kunnen stromen
Elke keer weer,
net zo lang tot
mijn boosheid en cynisme op zijn.

En soms
als het even niet lukt,
dan zoek ik jouw zachte ogen
om in te landen
en smelt mijn bevroren hart.

RUUD GLIJNIS
