



Vuurvogel

RELATIES: JEZELF ONTMOETEN IN DE SPIEGEL VAN DE ANDER

Wibe Veenbaas

‘Er is geen opleiding
waarin je steeds
zo naar jezelf
moet terugkeren’

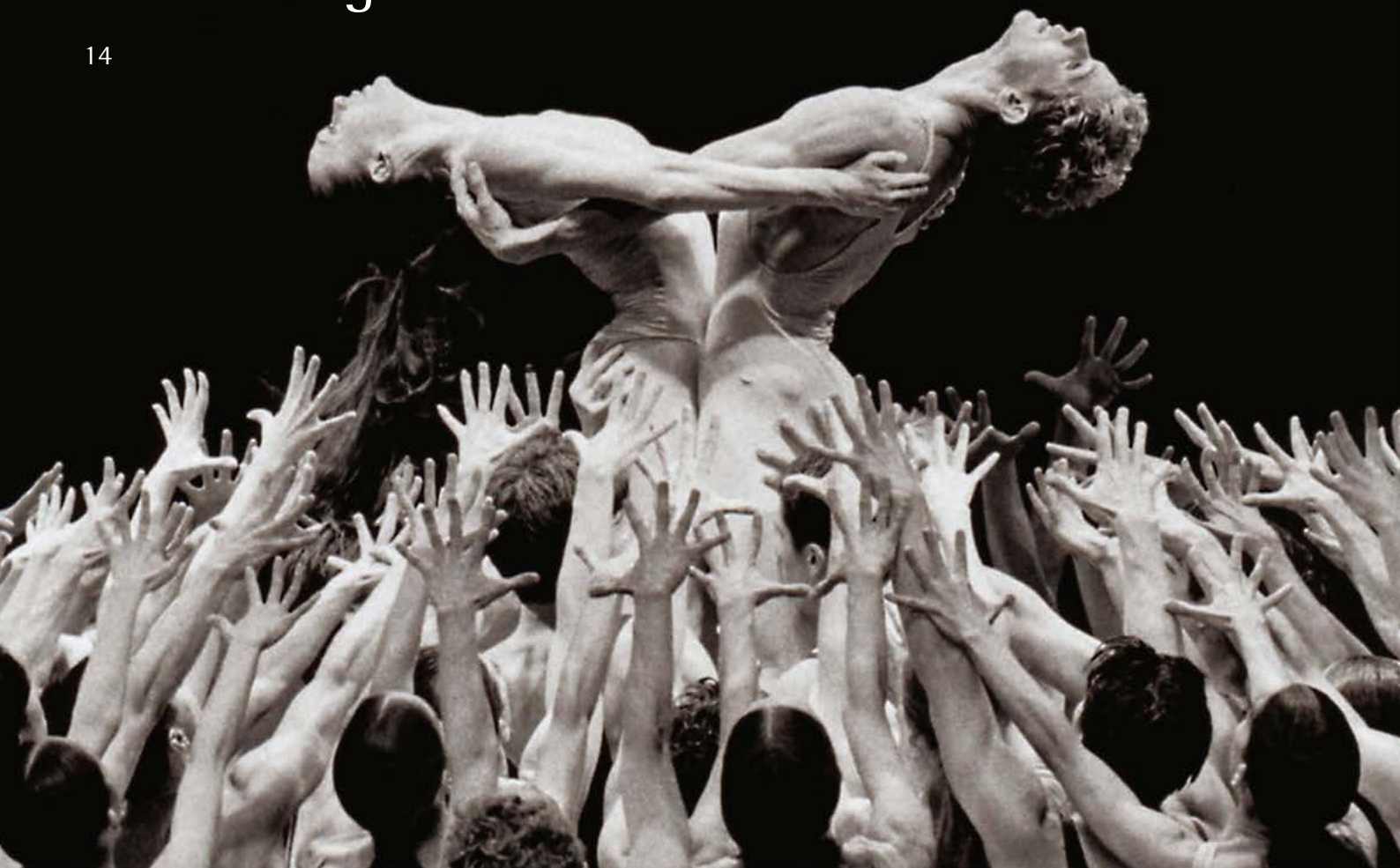
14

De cirkel
is rond

24

Hoe overleef ik
mijn relatie?

28



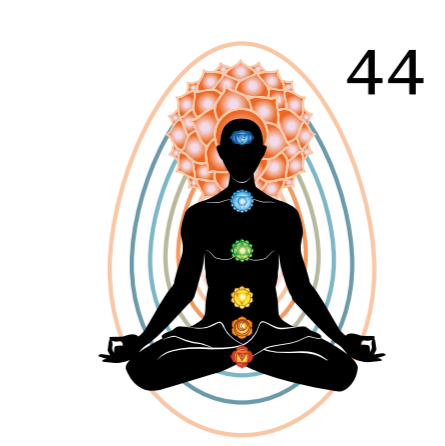


HET RUSTEN

Hoe stil het ook in je moest worden
Tot je eindelijk begreep
Dat ook voor jou daar in de verte
De roep naar jou aan je verscheen

De roep die al 't andere kleiner
Die daar voorbij aan alles gaat
Die na je liefdevolle vluchten
De grond bepaalt waar jij op staat

SYBREN BOTMA
MET DANK AAN JABIK VEENBAAS (TITEL)



Inhoud

4	Voorwoord	38	Wat de naderende dood vertelt over het leven
5	In gesprek met Wietske Jansen Schoonhoven	40	Het Veld van Aandacht, systemisch werk via het lichaam
10	Macht! van instinct tot integriteit	43	Ik-zelf in relatie
12	In mijn relaties vind ik mij	44	Lijfwerk van een yogi
14	Relaties	47	Love op Burning Man
20	Ereveld Loenen	48	De Transitiecirkel
24	De cirkel is rond	50	De tijd van het gemis
28	Hoe overleef ik mijn relatie?	52	The new leadership
31	Een liefdesbrief aan mijn Criticus	54	Eindelijk
32	Ik had je gedacht mijn kind	55	Zeven sleutels naar het verhaal
34	Volgen en leiden		



Phoenix Opleidingen

Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht
Tel 030 - 271 13 83
Fax 030 - 272 25 47

Nieuwegracht 16
3512 LR Utrecht
Tel 030 - 238 05 47
Fax 030 - 238 07 07

www.phoenixopleidingen.nl
vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Eindredactie
Manon Miessen


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

Vormgeving
Hemels van der Hart

Cover
Béjart Ballet gefotografeerd
door Philippe Pache.
www.philippepache.com

 Phoenixopleidingen

 @PhoenixOpl

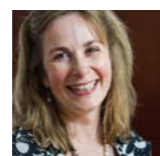
 Phoenix-Opleidingen

Relaties

In de spiegel van de ander ontmoeten we onszelf. In de ogen van onze ouders vinden we houvast – of gebrek daaraan – om op te groeien, in de ogen van onze vrienden de zin om de wereld te ontdekken en in de ogen van onze geliefden de roep om te worden wie we ten diepste zijn. Wij mensen hebben mensen nodig, hoezeer we ook kunnen worstelen met elkaar. In die worsteling hervinden we onszelf en leren we ons te verhouden tot de schrik en de schaamte van ooit. Zien we de liefde waar we eerder blind voor waren en vinden we de wegen om ons gemis thuis te brengen.

Mensen die met mensen werken, komen dit principe van spiegel zijn en gespiegeld worden voortdurend tegen. In het werken met relaties wordt deze dynamiek nog gelaagder. Niet voor niets zegt Wibe Veenbaas in het artikel over de opleiding Relatietherapie: 'Er is geen opleiding binnen Phoenix waarin je steeds zo naar jezelf terug moet keren.' Velen van jullie herkennen dit thema. Deze Vuurvogel is dan ook dikker dan ooit.

Afgelopen mei mocht Phoenix meewerken aan een bijzonder project op het Ereveld Loenen, waar de verhalen van de oorlogsslachtoffers die op het ereveld begraven liggen, tot leven werden gewekt door leeftijdgenoten die achter de graven de plek innamen van de slachtoffers. Een indrukwekkende dag, waarvan Marco de Witte verderop in dit nummer verslag doet. Een dag waarop we weer eens konden voelen hoeveel impact de oorlogen van ooit nog steeds hebben op ons leven van nu. Hoe vaak speelt de oorlog niet een rol in de opstellingen en verhalen die we in het werken met mensen tegenkomen? We besloten dat dit het thema van de volgende Vuurvogel zou worden: Oorlog en vrede en de vreemdeling in jezelf. Hoe spelen oorlog en vrede, goed en fout voor jou? Hoe is wat we in de buitenwereld tegenkomen een reflectie van wat we in onszelf niet onder ogen durven zien? Grote vragen. We zijn benieuwd naar jullie antwoorden, die te lezen zullen zijn in het decembernummer.



Manon
Miessen



In gesprek met Wietske Jansen Schoonhoven – over zwart-wit als rustpunt, AbFab in Friesland, opgroeien met de grote thema's van het leven, de kunst, het verlangen van een zeemeeuw en natuurlijk heel veel over relaties: zo'n verlangen om gezien te worden en zo bang om gezien te worden

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL

Bij binnenkomst word ik met een cappuccino op de loungebank in de woonkamer geïnstalleerd. De hond nestelt zich gemoedelijk tussen ons in. 'Zo wilde ik beginnen met je. Op deze plek. Met dit uitzicht', geeft ze me te kennen. We kijken samen naar een groot kunstwerk dat aan de muur hangt bestaande uit een wit en een zwart paneel tegen een beschilderde achtergrond met een lijn. 'Het is een werk van Sigmund de Jong. Ik kan niet in het werk, dit werk komt in mij. Het gaat over de ordening, in deze ruimte, in deze wereld, in dit leven. Het staat voor de chaos van de oorlog en dat het dan ook weer rustig wordt. Dat beide uitersten bij elkaar horen en alles er mag zijn. Hier op deze plek kom ik tot rust. Zwart en wit. Deze hele ruimte is voor mij belangrijk in z'n ordening, want oh my God want kan ik soms verdwalen in mezelf.' De rol van kunst is er meteen. Het wordt een middagvullend gesprek dat zich afspeelt in de woonkamer, in de studeerkamer en in een tentje om de hoek waar we eindigen met een heerlijk broodje. We lachen veel samen en er is ook geraaktheid, stilte en een traan.

Je bent in 1959 geboren in het Friese dorp Wommels en daarmee een kind van de sixties en seventies. Hoe is die plek en die tijd van invloed op je geweest?

Ken je de Engelse sitcom *Absolutely Fabulous*, met de muzige dochter Saffy? Ik kan me erg vereenzelvigen met Saffy. Mijn ouders hadden naast hun grote sociale betrokkenheid ook iets wilds en extravagants. Als oudste dochter maakte ik me zorgen of ze wel op tijd thuis kwamen en of het niet uit de hand liep. Mijn moeder had het laatste kapsel in alle kleuren rood of blond en ze droeg de laatste mode. Mijn ouders waren veel hipper dan ik. Liep mijn moeder in een minirok door het dorp, ik vertoonde me in een vormloze trui en spijkerbroek. In die tijd kwamen veel kunstenaars uit het westen naar de kleine dorpen in Friesland. Mijn vader was huisarts en had een praktijk aan huis. Met de komst van de kunstenaars als patiënten van mijn vader kwamen ook hun werken ons huis binnen. Als je zegt dat mijn huis net een museum is, dan denk ik: 'Nou, dan moet je mijn ouderlijk huis zien. Alle kunst is op een bijzondere manier opgehangen. Aan elke muur hangt iets en elke hoek heeft schoonheid. Mijn moeder kan dat heel goed. Het inspireert me.'

Niet bepaald saai. Hoe was het om op te groeien in een huisartsgezin?

Het was de tijd van avond-, nacht- en weekenddiensten, met meer dan 150 bevallingen per jaar. De telefoon ging vrijwel constant. Mijn vader was ook euthanasie-arts. Hij heeft zich daar actief voor ingezet in een tijd dat de

palliatieve zorg nog niet zo goed was en de wetgeving onduidelijk. 'D'r is altijd wat', hoor ik mijn vader nog zeggen. Alle thema's van het leven werden aan tafel besproken; ziekte, scheiding, gekte, leven en dood. We ontkwamen er niet aan dat we direct te maken hadden met de paniek van mensen die binnen kwamen rennen. Als er iemand ziek was, dan hadden we het ook over wat dat betekent voor de mensen eromheen en de diepere vragen die niet te beantwoorden zijn. Het hele maatschappelijke veld lag bloot, met name daar waar het wringt en schudt. De zwaarte en ook de andere kant, de dans van het leven. Het was ook weleens wat veel voor mijn kindertiel hoor.

Wat is het effect op jou geweest?

Voor mij was het een klus om zichtbaar te zijn in mijn eigen thema's en naar voren te stappen met mijn eigen vragen. Die van anderen leken zo veel groter dat we eraan voorbij gingen dat bij ons precies dezelfde thema's speelden. Ik ben stil geworden, ik dook met mijn neus in de boeken en ik ben veel naar buiten gegaan. Ik had het geluk dat ik iedere dag 30 kilometer heen en terug door de weilanden naar school moest fietsen. Ik ken nog steeds die behoefte. Als ik thuis kom stap ik het liefst meteen op m'n fiets. Dat geeft me ruimte en zo kan ik opladen. Ik heb mezelf in de beschouwende positie aangetroffen. Het risico is trouwens dat ik het te zwart-wit maak. Ik kan niet helemaal overeind houden dat ik muizig ben. Het is relatief. Zo voelde ik me vroeger thuis wel. Het begint al als jij komt. Dan denk ik: 'Tsja, wat heb ik nou te vertellen?' We hadden dit diepe thema van relaties ook meteen te pakken in de voorbereiding van

deze Vuurvogel: zo'n verlangen om gezien te worden en zo bang om gezien te worden. Alsmar langs die schaamte. Dat raakt me ook meteen.

Hoe kwam je bij Phoenix terecht?

Ik had een hang naar avontuur. Eruit breken, weg. We hebben als gezin een aantal jaar over de wereld gereisd. Toen we terug kwamen was dat gevoel van avontuur ineens weg. In het buitenland kon ik wakker worden met de vraag: wat zou vandaag nu weer brengen? Terug in Nederland kwam ik in een voorspelbaar ritme: tussen de middag de kinderen ophalen en om 15.00 uur weer, met tussendoor redactiewerk voor *Tableau* [kunsthistorisch tijdschrift, red.]. In Nederland zijn we bovendien een paar keer verhuisd. Ik was ergens de grond onder m'n voeten kwijt. Ik had een nieuw avontuur nodig. Ik heb toen een aantal mensen gesproken die voor mij belangrijk waren en van wie ik hele goeie verhalen over Phoenix hoorde. Na m'n eerste jaar in de 3-jarige opleiding had ik het gevoel dat ik iets extra's nodig had omdat ik ineens veel ging zien. Ik ben toen gelijktijdig een 4-jarige yoga opleiding gaan doen. De toewijding aan mijn lijf, het bewonen van mijn lichaam, dat heb ik ook nodig om dit werk te kunnen doen en om überhaupt iets van de grond te krijgen. Het avontuur van de interne reis is zo veel meer in de plaats gekomen van de externe reis.

En nu werk je bij Phoenix. Daarbinnen zien we je terug bij de opleiding Relaties en begeleid je ook veelvuldig koppels en individuele cliënten met een relatievraag. Het thema lijkt dicht bij je te staan.

Ik heb veel collega's die hier heel goed in zijn en ja, dat is het stuk dat heel dicht bij m'n hart ligt. Ik vertelde je hoe bij ons vroeger de thema's op tafel lagen waar het gist, wringt en schuurt. Dat is precies het stuk waar mensen mee komen. Het zou fijn zijn als mensen wat eerder kwamen, maar zo gaat het meestal niet. De relatie is ergens ook de kookpot. Wat er gebeurt in de relatie gaat over de diepte van je eigen pijn, je eigen processen, over wat je in feite nog te leren hebt. Het wordt een stuk rustiger als mensen hun eigen thema's oppakken en stoppen naar elkaar te wijzen en hun projecties te leven. Als ze in plaats daarvan terugkeren naar zichzelf en de vraag onderzoeken: wat heb ik hierin nou te doen of te leren? Daar zit de diepe pijn, het gemis, het verlangen, de kwetsbaarheid en ook de schoonheid. In de liefde kom je er niet omheen. Of je nou uit elkaar gaat of bij elkaar blijft,

kijk nou maar, het dient je altijd. Het dient je om je hart open te houden, in een scheiding, in je directe vriendschappen, in andere relaties, in je werk en het dient je ook als je een nieuwe relatie aangaat. Ik word er ook weleens een beetje stil van. Het gaat eigenlijk nooit zonder m'n eigen geraaktheid.

Het is voelbaar dat het je diep raakt. Hoe doe je dit in je eigen relatie?

Ja, ook in m'n eigen relatie is het een thema dat ik mezelf te kennen geef. Ik houd van de tussenruimte, waarin we onze eigen dingen kunnen doen. Dan is het ook steeds weer nodig om elkaar te blijven ontmoeten. We houden allebei van de wereld van kunst en muziek. Samen naar tentoonstellingen of concerten gaan, dat verbindt. Net als reizen. In relaties werk ik vaak met 'contactadvertenties', een uitvergroting van de thema's waar we elkaar onbewust op uitzoeken. Een van onze advertenties is: emotioneel oververhitte vrouw zoekt onderkoelde man, om samen op temperatuur te komen. Zijn kalmte en vertrouwen, zijn gedeeltelijk Indische achtergrond en zijn 'we hebben het er niet over', terwijl bij ons thuis alles op tafel kwam. Via onze kinderen moesten we samen het meeste aan de bak. Dat is ook pijnlijk. Het gaat ze nu goed, maar ik stond soms met lege handen. Terwijl ik precies wist hoe het zou moeten met m'n zoon of dochter moest ik zo buigen voor hun pad en de opvoedingswijze van mijn man. Ik moest leren af te grenzen. Mijn man deed dat niet voor mij. Dan komt het verwijt: 'Hallo, als jij de grenzen in dit huis nou een beetje helder maakt.' Daar hebben we nog het meest op gevochten. Een huwelijk is ook gewoon een huwelijk. Er zijn ups en downs, tijden dat het heel goed gaat en alles vanzelfsprekend is, en tijden dat we aan de bak moeten samen. Dat is voor ons niet anders.

Hoe bereik jij dat mensen zich openen als ze ook zo vastzitten?

Ik hoef niet zoveel te doen, anders dan de thema's thuisbrengen. Waar gaat het nou over? Wat wil je nou zo graag van de ander? Wat is nou jouw verlangen? Waar komt het vandaan? Cliënten opnieuw om laten kijken in hun geschiedenis om de rouw van de diepte van het eigen gemis te nemen, want dat is precies wat zich opent in een relatiecrisis. Ik begin er altijd mee dat het leven roept en eigenlijk zegt: '*You may go up to the next level*, maar je moet wel eerst langs af'. Dat langs af gaan door opnieuw >

te kijken, is ook iets waar we bang voor zijn. In een relatiecrisis komen mensen er niet omheen dat ze zich opnieuw moeten verhouden met waar ze vandaan komen, ook al is het nog zo pijnlijk. Hier hoort ook bij dat illusies worden losgelaten dat sommige dingen nog goed komen, of dat de ander daar wezenlijk iets voor jou in kan doen als je het zelf niet doet. Liefde is voor mij niet alleen die roze wolk. Oh nee. Daar zit ook de schaduw. Het is het hele pallet. Een leuke vraag vind ik: 'Hoe neem jij wraak op je partner?' In mijn eigen terugtrekken, in mijn vertrekken, neem ik ook wraak. Ik heb er lang over gedaan om dat zo te zien. Ik voelde me daar echt onschuldig in. Dat de lelijke stukken er ook mogen zijn, is heel intiem. Het gaat ook over waar mensen de intimiteit zijn kwijtgeraakt. Dan wijs ik mensen de weg: hier gaat het om. Ik vind het belangrijk dat ze dat vooral ook in hun lijf kunnen ervaren. Soms kunnen mensen heel helder zijn in hun bewustzijn waar het over gaat, maar niet zozeer in hun lijf. 'Ken je mij, wie ben ik dan?'

We vinden je binnen Phoenix ook in de Masterclass De beweging van de ziel. Hoe zie je de thema's van leven en dood terug als je met relaties werkt?

Als het zo diep gaat tussen mensen lichten de thema's van leven en dood ook op: zo'n verlangen om gezien te worden, zo bang om gezien te worden. Alsmareer die hele grote velden van het leven waarin we ook uitkomen op het stuk dat we niks hebben in te brengen, waar mensen zo door zichzelf heen vallen of bij die hele diepe snik uitkomen waar niets te fixen valt. Ik denk dat dit ook een punt is waar de liefde je kan brengen. Dat er niet veel meer is dan een ontmoeting. Dan kan ik alleen nog maar getuige zijn en kunnen ze alleen nog maar getuige van elkaar zijn. Er is niks dat ik voor de ander kan doen, behalve erbij blijven en te weten dat dat de grootste klus is. Het gaat erom dat ik mezelf daarin kan verduren. Met relaties werken gaat ook over schaamte. Het gebeurt ook weleens dat iemand vol met z'n kwetsbaarheid komt en de ander het niet meer kan zien. Hoe pijnlijk is dat. Dan komt bij mij wel de fixer in het geweer. Misschien blijven we ook wel beginners als het over het doorgronden van de liefde gaat. Het is zo groot.

Zo'n verlangen om gezien te worden en zo bang om gezien te worden. Hoe werk je hiermee als je met koppels werkt?

Ik laat ze letterlijk vaak een tijd naar elkaar kijken waar het zo kwetsbaar is en ze de neiging hebben om naar mij te

kijken in plaats van naar elkaar. Ik nodig ze uit om tevorschijn te komen in de eigen thema's en dan te kijken en te blijven kijken. Daar waar mensen de intimiteit verloren zijn en weg zijn gaan kijken, daar komt de intimiteit ook weer: dat ik mijzelf te kennen geef, dat jij jezelf te kennen geeft, ook waar het niet zo makkelijk is. Als ik met de een werk laat ik de ander kijken en roep ik hem of haar ook regelmatig om erbij te komen: 'Ga maar zo staan dat je het ziet.' Als ik merk dat iemand van binnen vertrekt of wegkijkt dan vraag ik: 'Goh, wat maakt nu dat je niet kunt kijken, waar ben jij nu?' Ik laat een vrouw tegen mij aan leunen of leg een hand op de rug van een man en laat hen ervaren wat er gebeurt als ze ruggensteun aannemen. Kun je je er wel of niet aan overgeven? Dan komen vaak ineens de tranen. De uitnodiging is dan om er een tijdje bij te blijven en zichzelf daarin te ontmoeten. Wat een geschenk om dat te mogen ervaren en voor de andere partner om dat te mogen zien. En omgekeerd. Want ik zeg regelmatig: 'Je kijkt ook in je eigen spiegel. Wat je nu ziet bij je partner, is ook jouw klus en andersom.' Het risico is dat je de splinter in het oog van de ander ziet en de balk in je eigen ogen ontkent. Die projecties gaan zo snel. Het is wakker worden waar je zo in slaap bent gevallen.

Je werkt veel met kunst en met de muze. Op de Phoenixsite zeg je: 'Als ik een ding van kunst heb geleerd, dan is het dat het onbenoembare zichtbaar kan worden gemaakt.' Wat bedoel je daarmee?

Ik wil je het nummer Jonathan Livingston Seagull van Neil Diamond laten zien en horen. Het is gebaseerd op het boekje van Richard Bach en gaat om een meeuw die ergens buiten de groep staat met een sterke hang naar avontuur en, zoals ik het vertaal, op zoek is naar liefde en verbinding. In het avontuur vertrekt de meeuw en hij keert na veel omzwervingen ook weer terug naar waar hij vandaan komt. Liefdevoller en wijzer. Hij was mijn held. Ik had er ook beelden bij dat ik zelf in een zwart geverfde eend (2CV), met gouden bloemen beschilderd en zo'n bakkie erachter, de wereld in zou trekken. Als ik terugkijk op mijn puberteit dan leefde ik met dit boek onder m'n kussen.

En ja, jee, waar gaat dit nummer nou over? Dat er ook even geen woorden meer zijn. Dat ik in contact met kunst ook even zo'n andere ruimte ervaar. Hoe benoem je dat nou? Het klinkt als iets heel grootst en tegelijk is het zoiets kleins van alledag, van hier en nu. Dat we daar gewaarszijn op hebben. Via de kunst of het werken met de muze roep ik het grote veld dat we allemaal kennen en zo van alledag is,

maar waarvan we vergeten zijn dat het zo dichtbij is of dat we het kunnen roepen. Of we laten het achterwege omdat we ons schuldig voelen omdat we bezig moeten zijn. Ik ben het afgelopen jaar mijn vader, mijn schoonvader en mijn tantetje kwijtgeraakt. Dan kijk ik naar kunst, dan dans ik en voed ik mezelf door in mijn lijf te gaan, zodat ik mijn gemis en mijn tranen beter aankan of deze er beter kan laten zijn. Ik geef er regelmatig aandacht aan, ook voor de mensen met wie ik werk. Dan vraag ik ze: 'Hoe

doe je dat nou? Waar vind jij nou de stilte, waar je alleen maar kunt zijn?' Zonder dat te mooi te willen maken of te groot. Ik weet als geen ander hoe lastig het is. Ik weet zo goed hoe het is om er niet bij te kunnen, dat ik ook heel goed weet hoe het is om er wel bij te kunnen. Ik heb hier elke dag wat in te doen al is het maar om even een glimp te ervaren. Dat jij en ik die glimpen veel meer gaan herkennen in ons leven. En als we ze gaan herkennen we ze dan ook meer aan elkaar kunnen rijgen. Daar gaat het over. 🐦

NEIL DIAMOND – JONATHAN LIVINGSTON SEAGULL

Lost
On a painted sky
Where the clouds are hung
For the poet's eye
You may find him
If you may find him

And we dance
To a whispered voice
Overheard by the soul
Undertook by the heart
And you may know it
If you may know it

There
On a distant shore
By the wings of dreams
Through an open door
You may know him
If you may

While the sand
Would become the stone
Which begat the spark
Turned to living bone
Holy, holy
Sanctus, sanctus

Be
As a page that aches for a word
Which speaks on a theme that is timeless
While the Sun God will make for your day
Sing
As a song in search of a voice that is silent
And the one God will make for your way

Be
As a page that aches for a word
Which speaks on a theme that is timeless
While the Sun God will make for your day
Sing
As a song in search of a voice that is silent
And the one God will make for your way



Wil je horen hoe dit lied klinkt? Ga dan naar de digitale vuurvogel op phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Wietske Jansen Schoonhoven (1959) studeerde Kunstgeschiedenis van de moderne tijd, volgde een 4-jarige opleiding in yoga en wijsbegeerte en diverse opleidingen bij Phoenix. Na jarenlang kunsthistorisch werk, begon ze daarnaast haar eigen praktijk voor relatietherapie en persoonlijke ontwikkeling om in 2013 de overstap naar Phoenix te maken. Binnen Phoenix geeft ze naast de persoonlijke begeleiding en supervisie de driejarige opleiding Professionele Communicatie en de vervolgoopleidingen De Maskermaker, Relatietherapie en de Masterclass 'de bewegingen van de ziel'.

Macht! van instinct tot integriteit

RECENSIE BOEK VAN OSCAR DAVID

TEKST: STEFAN WOUDEBERG

'Uiteindelijk valt macht niet te grijpen, maar wordt het ons gegeven om meer onszelf te kunnen zijn en anderen te dienen' p. 12)

Het boek Macht! van instinct tot integriteit van Oscar David, dat in de zomer van 2014 verscheen, beschrijft wat macht is en hoe het werkt in organisaties, maar beschrijft ook hoe macht onontbeerlijk is voor persoonlijke groei. Hoe macht en (werk)relaties onlosmakelijk verbonden zijn.

Oscar David onderscheidt drie soorten macht. In eerste instantie wordt macht door instinct gedreven, en is ze gericht op overleven en winnen: macht 1.0. Om uitwassen te voorkomen zijn checks and balances, gericht op naleving van wetten en regels, van belang: macht 2.0. Uiteindelijk gaat het om de integriteit van de macht, niet meer gericht op overleven maar gedreven door de wens om waarde toe te voegen: macht 3.0.

'In het hedendaagse denken over leiderschap zien we veel elementen van de upgrade naar macht 3.0 terug. Leiders worden aangemoedigd om naast vechten - macht 1.0 - en naast het ordentelijk managen - macht 2.0 - vooral te belichamen waar ze voor staan en vertrouwen aan hun medewerkers te geven: een uiting van macht 3.0' (p 36)

Voorbeelden van werkrelaties die vooral gekenmerkt worden door macht 1.0 gebruiken kom je tegen in Amerikaanse series als *House of Cards* of de film *The Wolf of Wall Street*; veel snel succes, maar ook veel verliezers. In bureaucratische organisaties waar macht 2.0 de overhand heeft zie je dat er in de werkrelatie weinig plek is voor eigen initiatief maar de werknemer veel bescherming geniet. In familiebedrijven maar ook in meer ideale organisaties kleurt macht 3.0 de werkrelatie, maar is er minder ruimte voor tegenspraak omdat macht 2.0 veelal



minder ontwikkeld is. Om de werkrelatie te laten floreren kennen organisaties idealiter alle drie de soorten macht.

Wat ik bijzonder aantrekkelijk vind aan dit boek is de combinatie van theorie over macht, de praktijk van leiderschapsontwikkeling en de uitgebreide aandacht voor persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Oscar beschrijft heel helder, met voor mij prettige aandacht voor bronverwijzing, concepten die veelal ook aan de orde komen in de opleidingen van Phoenix, bijvoorbeeld: superego, objectconstantie, hechting, projectie, dramadriehoek, overdracht en tegenoverdracht. Hij geeft sprekende voorbeelden uit de praktijk van alledag, zoals de baas die iemands secretaresse afpakt, of over de verleiding contant, zonder factuur, beloond te worden. Tegelijkertijd vertelt Oscar aanstekelijk over de opleidingen en groepen die hem inspireren, zoals bijvoorbeeld de Ridhwschool, de Power Lab-training, maar ook over een indrukwekkende retraite onder leider van een zenleraar in Auschwitz, waar de ouders van Oscar Davids moeder omkwamen in de oorlog.

De geschiedenis leert zo dat macht ook schade kan aanrichten. Mijn opa was een vooraanstaand lid van de NSB, mijn vader leerde mij macht te wantrouwen. Wat mij raakt is hoe Oscar David de lezer (mij) oproept de macht desondanks juist niet uit de weg te gaan, om ons te verbinden aan datgene waar we voor staan. Hij schrijft op de laatste pagina:

'Macht is vervullend wanneer we daarmee iets dienen wat groter is dan onszelf. Macht is het instrument dat ons in staat stelt verantwoordelijkheid te nemen.'

Een boek voor mensen die in organisaties werken en een oproep je eigen verantwoordelijkheid te nemen en jezelf trouw te blijven - dit is Macht! (uitgeverij Mediawerf, ISBN 978-94-90463-36-6)

NIEUWE VERVOLGOPLEIDING

Op de rand van het licht; rouw en rituelen

Hoe schep je - in het werken met dood en intens verlies - een context via verhalen en rituelen vanuit systemisch perspectief? Na de zomer start Phoenix Opleidingen met een nieuwe vervolgopleiding voor mensen met ruime ervaring in begeleidingswerk, zowel individueel als in groepsverband, en vertrouwd met de Phoenixprincipes. Een tiendaagse training in het werken met rouwprocessen in de context van een 'gemeenschap'; in kleine of grotere kring - op zo'n manier dat iedereen mee kan.

De trainers Joke Goudswaard, Morten Hjort en Conny ten Klooster zullen je ieder vanuit hun invalshoek vertrouwd maken met hun werkwijze op dit gebied. Het project Ereveld vol Leven is voor Morten een inspiratiebron, voor Joke haar jarenlange ervaring in het werken met rouw en metaforen; Conny is vol verbonden met hoe lichaam en ziel de basis zijn om groot verlies te transformeren.

In deze opleiding gaan we in op hoe je middels metaforen, rituelen, symbolen of een systemisch beeld de betrokkenen op alle lagen bij het rouwproces kunt betrekken. Hierbij ben je zelf volop in het geding, met ook het lijf als toegangspoort naar de essentie.

Met deze opleiding beogen we jou op te leiden tot een professional in het begeleiden van rouwprocessen. Als mogelijke toepassingsgebieden kun je denken aan het begeleiden van een rouwgroep, het ondersteunen van rouwprocessen in het onderwijs, bij een pastoraat, bij uitvaart- of ritueelbegeleiding of in het werken met een organisatie in transitie.

Eenzijdig vraagt dit de moed om zelf de leiding te nemen, de koers uit te zetten en in de spotlights te staan; anderzijds bescheidenheid in het weten van jouw plek in het geheel. Elke context zal net iets anders vragen, met specifieke taal en passende rituelen. Het doet een beroep op je eigen creativiteit en jouw verbinding met zingeving. Hoe betrek je ieder zo bij het proces dat mensen - groot en klein - een bijdrage kunnen leveren die hen goed doet?

Voor deze opleiding zoeken we ervaren cursisten die tenminste de opleiding Systemisch Werken hebben gevolgd en geschoold en/of ervaren zijn in het werken met groepen én in individuele begeleiding. Na aanmelding volgt een intakegesprek.

Rouwen, de tijd de kans geven en je klaar maken tot 'het licht weer door kan breken'. Het is zo'n menselijk gegeven... met op elk moment de vraag: 'ben je bereid?'

phoenixopleidingen.nl/opderandvanhetlicht

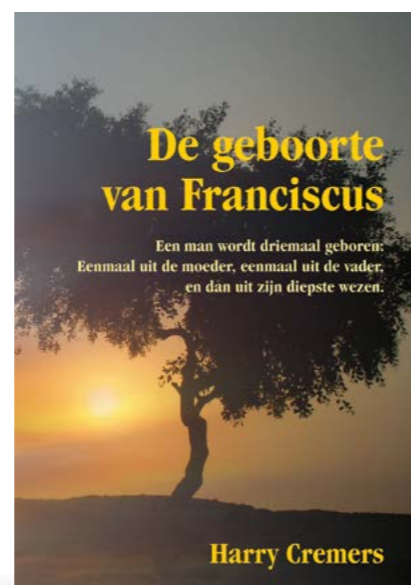
In mijn relaties vind ik mij

DE GEBOORTE VAN FRANCISCUS

TEKST: HARRY CREMERS

Ik worstel mij met gespreide benen achter haar op het bed. Het stalen frame dat in mijn rug drukt is een klein ongemak dat makkelijk te negeren is. Toch prop ik er nog een kussen tussen en ga nog even verzitten. Beter. Ik wil niet afgeleid worden. Ze wilde graag dat het bed in de serre kwam te staan, met een laatste uitzicht op de tuin. Het was haar plek om afscheid te nemen. Ze had de regie in handen. Gek eigenlijk, als je bedenkt hoe haar alle mogelijkheden zijn ontnomen om het leven naar haar hand te zetten. Vanaf het begin van onze relatie wisten we dat er een zwaard boven haar hoofd hing. In twintig jaar was het stukje bij beetje naar beneden gekomen. Het sneed zich langzaam een spoor dwars door haar verbinding met het leven. De ziekte nam haar steeds weer iets af, haar gehoor, haar evenwicht, de controle over haar benen. Iedere keer vocht ze om weer te bouwen met wat er nog was. Een eindeloos gevecht dat een hoge prijs van haar en van ons gezin vroeg. Vandaag komt er een einde aan dat gevecht. Ik voel hoe ze zich tegen mij aan vleit. Ik denk aan mijn oudste zoon. Hij kan niet bij het afscheid zijn. Lijkbleek is hij die middag naar een vriend gegaan. Zijn ziel is te zeer met de hare verbonden. Dit is te groot voor hem. Mijn andere zoon zit naast het bed en heeft haar hand in de zijne. Vol liefde kijkt hij naar zijn moeder. Hij draagt. Ik slik. Ik sla mijn armen steviger om haar heen. Ze laat haar hoofd tegen mijn borst rusten. De andere vrouw die zo'n grote rol in mijn leven speelt is slechts een vage schim in de coulissen. Ik kijk naar de huisarts die ingetogen zijn handelingen verricht. Zij kijkt ook terwijl de dokter die beloofd had haar bij te staan zijn spuit vult. Twintig jaar hebben wij gedeeld. Heb ik naast haar gestaan en stond zij naast mij. We hebben het leven geschonken aan twee prachtige zonen die met dit verhaal, dat ook het hunne is, een weg in het leven zoeken. Ik hou van haar, en ondanks dat we formeel geen man en vrouw meer zijn, voel ik me diep met haar en haar lot verbonden. Wat is er in dit laatste halfjaar veel gebeurd.

Nu, acht jaar later, vraag ik me weleens af of het anders had kunnen lopen. Een onzinnige vraag, ik kan niet terug in de tijd en het veronderstelt ook dat ik iets te zeggen zou hebben over wat me overkomen is. Natuurlijk had ik andere keuzes kunnen maken, tenminste op papier. Die dag dat ik achter haar op het bed zat en haar ademhaling voelde ontspannen, zag ik mezelf als een marionet die bespeeld werd om in haar leven te figureren. Zoals zij overigens die rol ook in het mijne had. In mijn relatie met haar kwam ik mijzelf tegen als iemand die zorgde, die naast haar stond in haar lijden en dat samen met haar droeg. Ik deed wat ik geleerd had in hoe ik het aantrof in deze wereld. Ik kon alles wel aan, ik kon dragen. Achteraf kan ik zien dat ik daarin niet goed voor mezelf zorgde, ook dat is hoe ik het geleerd had. Er zijn momenten geweest dat ik me daar pijnlijk bewust van werd en dat ik me schaamde voor de gedachte dat mijn leven wel zou komen als zij er niet meer was; haar levensverwachting



was immers lager dan de mijne. Ik was vooral bezig het 'goed' te doen. Ik was de betrokken vader, de betrokken directeur, en vooral de betrokken echtgenoot. Ik was op mijn best als de situatie het meest kritisch was. Ik was me niet bewust van het kleine jongetje in mij dat vroeg: 'Mama, doe ik het goed zo?', maar in mijn onschuld was ik stiekem trots op hoe ik het voor elkaar kreeg. Met een mengeling van schaamte en erom-kunnen-lachen zie ik nu dat ik me daarin ook verheven voelde. Mijn 'doen' was helemaal zoals ik het geleerd had. Wat sluimerde was een dieper verlangen naar 'zijn'. Er waren diverse momenten en vormen waarin dat zich roerde. Die had ik genegeerd, of botweg onderdrukt. Totdat het verlangen letterlijk wakker gekust werd. Een andere vrouw opende de deur naar een kamer van mijn hart die ik lang daarvoor gesloten had. Het riep herinneringen op aan een andere wereld, een wereld waarin er alleen maar een-zijn is. 'De andere helft van mijn ziel', waren woorden die pasten bij het gevoel dat in mij kolkte. Er was iets ontwaakt dat zich niet liet negeren. Ik wilde het niet negeren. Maar dit kon er niet zijn. Het schudde aan de fundamenten van alles wat ik op en om mij heen gebouwd had. Hoe kon ik mijn vrouw vertellen dat een ander mijn geliefde was? Hoe kon ik dat mijn kinderen vertellen? Ik dwaalde en verdwaalde. Ik zocht en vocht. Schuld en onschuld, schaamte, macht en onmacht, verlangen en gemis, ik kwam het allemaal tegen. Ik keek in spiegel en hoorde me zeggen dat ik dit voor mezelf mocht vragen. Ik gaf me over aan de passie en probeerde tegelijkertijd invulling te geven aan de liefde die ik voor mijn gezin voelde. Een onhoudbare combinatie die uitmondde in een scheiding. Voor mijn vrouw, mijn ex, opende zich een nieuwe wereld. Ik was er niet meer om op te steunen en ze vond bronnen van kracht waarvan geen van ons het bestaan nog vermoedde. Ze stond rechterop dan ooit tevoren. Ze nam haar leven weer vol in eigen hand. Het liep echter anders dan voorzien. Een operatie die haar gehoor terug moest brengen pakte verkeerd uit. Vier maanden na onze scheiding regelde ik het bed in de serre.

Haar gevecht is voorbij. En hoe vreemd het ook klinkt, alles in mij zegt dat zij heeft gewonnen. De ruimte die zij kreeg om tegen het leven te zeggen 'zo doe ik het', heeft ze vol ingenomen. Zij liet zich vallen en was er toen om zichzelf op te vangen. 'Ze slaapt,' hoor ik de huisarts zeggen. Ik zie dat hij de tweede spuit klaarmaakt. Ik kijk naar mijn zoon. Zijn stilte is indrukwekkend. Ik voel haar warme lijf tegen me aan. Ze ademt ontspannen, vredig. Nog even. Haar leven is in vervulling gegaan.

Deze relaties – zoals alle relaties – waren een uitnodiging om me te ontplooien; om tevoorschijn te komen uit mijn plooiën. Een diep geworteld verlangen om mijn plek te vinden gaf daar gehoor aan. Ik kwam mijzelf tegen, verstrikt in mijn illusies. Anderhalf jaar na de euthanasie werd ik erop gewezen dat ik nog steeds rondjes om mijzelf draaide. Het leven ontvouwt zich in liefdevolle meedogenloosheid. Het stelde mij voor de keus leek het: jouw weg, of geen weg. Ik begreep het en kon niet anders dan buigen. Op de plek waar het bed stond staat nu een open boekenkast gevuld met mijn verlangen naar 'zijn'. Stenen. Een smudge-veer, voor mij gemaakt met de symbolen van mijn reis. *Vonken van verlangen* en *De Maskermaker*; boeken over leiderschap en organisaties naast boeken uit oude tradities: de *I Tjing*, Tibetaanse boek van leven en sterven, boeken over sjamanisme.

Ik ben me inmiddels bewust van veel dynamieken die het verloop van mijn leven bepalen. Dit heb ik verwerkt in een roman. *De geboorte van Franciscus* gaat over de gebeurtenissen en dilemma's die mij op mijn weg gestuwd hebben. Ieder perspectief is er echter maar één en daarmee vluchtig. Wat blijft is een diep verlangen, een hunkering naar iets dat onnoembaar is. In iedere relatie, in iedere ontmoeting, zit een grondtoon van dat verlangen. 🌿

RELATIES:

Er is geen opleiding binnen Phoenix waarin je steeds zo naar jezelf moet terugkeren

TEKST: WIETSKES JANSSEN SCHOONHOVEN EN SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: PHILIPPE PACHE

Die ik zo machteloos heb lief gehad.
(Jean Pierre Rawie)

Volgend jaar juli draagt Wibe Veenbaas het leiderschap van Phoenix Opleidingen over aan Morten Hjort. Een stap waar hij samen met Morten 15 jaar intensief naar toe heeft gewerkt. Opleidingen en trainingen blijft hij geven. De Relatie als spiegel - een grote liefde van hem - zet hij de komende jaren in samenwerking met Wietske voort. Precies tien jaar geleden gaf hij deze opleiding voor het eerst samen met Roni Kleingeld, die dit jaar afscheid neemt. Ruim tien jaar had het concept op de plank gelegen om te rijpen. 'Ik moest eerst leren waar ik vanaf moest blijven in het werken met relaties'. We gaan in gesprek met Wibe over dit rijpingsproces, de dingen die niet overgaan, de illusie van verliefdheid, existentiële angst, instinctieve bewegingen en het ouder worden als de weg van steeds meer incarneren

Een opleiding over de grote thema's van het leven

Het is zaterdag 16.15 uur als we elkaar ontmoeten. Terwijl de cursisten afscheid nemen en de deur uit druppelen, komt Sandra binnen in de energie van de opleiding die ze zelf precies 5 jaar geleden afrondde. 'Je steekt je koppie om de deur en dan denk ik "Ja, daar is ze"', zegt Wibe later in het gesprek als voorbeeld van instinctieve bewegingen die er altijd zijn en iemand zo kenmerken. In de zaal op de Nieuwegracht is het warm. Er is de afgelopen twee dagen intensief gewerkt aan schaamte en existentiële angst in relatie tot Eros en Thanatos. In de ruimte staan de uitvergrote werken van *De extase van de Heilige Theresa* van Bernini en *De storm* van Turner waar Wietske de afgelopen twee dagen mee heeft gewerkt. De muze neemt een belangrijke plek in de opleiding in omdat ze een grotere ruimte roept. Want mensen worden nergens zo diep in hun eigen levensreis geraakt als in de liefde. Wietske: 'De storm werd door Turner geschilderd nadat hij zich urenlang had laten vastbinden aan de mast van een schip in een vliegende storm voor de kust van Engeland. Een ervaring van doodsangst in verf gevangen en een archetypisch beeld van de reis van de mens. Kijken naar kunst is een lijfelijke ervaring die uitnodigt om verder te kijken dan wat je ziet, net als in ons vak als trainers en begeleiders.' 'Het grote veld waarmee wij werken, heeft als toegangspoort het instinctieve. Zodra mensen daar een gedachte van maken, zijn ze alweer uit hun lijf en dat vrijt niet lekker', licht Wibe later in het gesprek toe. Vandaar ook de belangrijke rol voor lichaamswerk in de opleiding. Zo heeft Roni de afgelopen twee dagen gewerkt met ademstructuren, die mensen diep in contact met hun lijf en, met de ogen en handen van een ander als getuige, bij de gevoelens van verlangen en gemis brengen. Twee thema's die zo'n grote rol spelen in relaties.

De illusie van de verliefdheid

In verliefdheid zet je je partner in elkaar op jouw manier. Je loopt om je eigen defensiemechanismen heen. In de verliefdheid en seksualiteit krijgt de ander een beeld opgeplakt dat groter is dan de realiteit van alledag. Dat is ook een feest van het leven zelf. Veel later, als deze fase voorbij is, zal je diezelfde partner verwijten dat hij niet beantwoordt aan jouw bouwplan. Dat is de illusie van verliefdheid. Je kiest elkaar uit op die instinctieve patronen die ook zo zeer doen. Daar ontstaan de contactadvertenties die we onbewust plaatsen: vrouw die bang is, zoekt man die geruststelt bijvoorbeeld. Maar ja, er komt een tijd dat zij het betuttelen

niet meer wil, en dan moet hij naar zijn pijn omdat hij zijn gevoel van betekenis verliest als hij niet meer kan geruststellen. Dan komen er conflicten. Het is zo gemakkelijk om tegen een stel te zeggen, dit doe je niet slim. Als je kijkt naar vrienden van je die samen een relatie hebben, dan is het een fluitje van een cent om een analyse te maken van wat ze niet zo niet zo handig doen. Maar als je kijkt naar de diepere laag kom je in een heel ander veld. Omdat in relaties de pijn vaak zo groot is en de projecties zo sterk zijn, moet je juist niet bij de analyse zijn. Mensen moeten wel leren om hun projecties meer te zien, zodat ze kunnen leren deze terug te nemen. Deze zitten vaak verborgen in de verwijten die partners elkaar maken. Het veld om hiermee te kunnen werken opent zich op het moment dat je eert dat deze patronen zo instinctief en basaal zijn, dat je niet in de discussie gaat over wie doet het nou goed en wie fout. Het is een koud kunstje om te zien wat er anders moet in een relatie, het is veel moeilijker om te werken met de dynamiek die al speelt als mensen verliefd worden, maar die later zo vast komt te zitten op elkaars lotsgebonden stukken.

Een gast

de oorlog van lang geleden
's avonds sloop hij ons huis in
en hurkte grijnzend op de schouder van
mijn oude vader

of hij stond als een woede
tegenover mijn moeder
wat hielp haar sussen en vermurwen
daarvoor was de oorlog te groot

soms kwam hij dichterbij dan werd ik bang
dat hij zijn vlammen zou braken
op mijn bleke jongenswang

uren later verdween hij weer
met vuurslag en vuile staart
we wierpen elkaar schuwe blikken toe
vandaag nog bleven we gespaard

JABIK VEENBAAS, UIT 'MIJN VADER BAD'

Het werken met relaties gaat maximaal over het basale, instinctieve stuk van ons mens-zijn

“Vandaag nog bleven we gespaard” is de laatste zin uit het gedicht *Een Gast* van mijn broer Jabik, die in zijn bundel *Mijn vader bad* verwoord heeft wat wij allen op onze eigen manier thuis ervaren hebben. Misschien is Phoenix wel gebouwd op de existentiële angst die ik thuis zo ervaren heb, omdat het van mijn kruin tot mijn tenen door mij heen woedde. Ook mijn dochter kent deze angst en toen ze me dat bekende, raakte me dat in mijn diepste overlevingssysteem.

“Papa, als je zo frons, dan ben ik altijd zo bang”, zei ze als 19-jarige. Wibe laat zien hoe hij met zijn frons iets optrekt in zijn energie en zijn adem vastzet, net als zijn vader dat deed op momenten dat Wibe zelf zo bang werd. ‘Ik had er alles aan gedaan om dat niet over te dragen, en toch gebeurt het. In relaties is er vaak veel bewustzijn met glasheldere analyses wat er moet gebeuren of veranderen, maar minder gewaarzijn van deze primaire, instinctieve bewegingen waar we onze persoonlijkheid op gebouwd hebben en die onze overtuigingen en patronen in stand houden. Op deze laag van existentiële gevoelens worden vervolgens weer

relaties gebouwd. De liefde raakt aan alle eenzaamheid, verlatenheid en angst die we in onze hechtingspatronen hebben opgedaan. Met de lulligste aanleidingen worden de grondpatronen en de diepste oorspronkelijke pijn waar we onze stevige verdedigingsmechanismen omheen hebben gebouwd zichtbaar. De pot pindakaas wordt doorgegeven en iemand doet een millimeter de kin omhoog en voor je het weet is het oorlog. Het gaat tot op het bot.

*‘Dit is de bron van het bestaan,
de dingen die niet overgaan’*

WIBE VEENBAAS



Onze instinctieve bewegingen komen voort uit het veld van ons familiesysteem en alles wat daar gebeurd is. Dat gaat niet over; ook je talenten zijn hierop gebouwd. In de loop van je leven leer je om hier effectiever mee om te gaan. De relatie is een belangrijk leerveld om wakker te worden in je patronen en overtuigingen. De ziel geeft haar geheimen in de loop van het leven prijs.

Ontwikkelingspsychologisch krijg je steeds een opdracht om meer te incarneren, meer gebieden van je lijf te gaan aannemen en te bewonen. Meer in contact met je lijf en je adem zijn, betekent ook meer voelen, de pijn van het leven nemen. De reactie van ons mensen is te vluchten in ons wereldmodel omdat we dit bedreigend vinden. Dat noemen we ego-structuur. Dit is de weg van alle mensen. Dat maakt het ook mild. Relaties zijn een setting waarin je diep verborgen thema's wakker worden. De relatiecrisis, daar komt iedereen in. Dit hoort ook bij ouder worden en de fase van midleven. Of een relatie het redt of niet, dat is geen kwestie van goed of fout. De crisis toont zich in de conflicten die de neiging hebben om zich alsmaar te herhalen en niet te worden opgelost. In de relatie met de ander kom je de naaktheid van het bestaan, de angst over je eigen waarde en waardigheid en de betekenis van je eigen trilling van je kruin tot aan je tenen tegen. Je hebt op een bepaalde laag niks te verbergen. De liefde legt alles open.

Tien jaar lang op de plank om te rijpen

Toen ik de opleiding ontwikkelde, speelde ik met vragen als: Hoe kun je gewaarzijn ontwikkelen voor de instinctieve bewegingen die zich onmiddellijk voordoen, in elke ontmoeting en zeker ook in elke partnerrelatie? Hoe maken we een ontmoetingsveld waarin je dat kunt leren? En hoe leer je hier nou mee werken in de velden van relaties die je aantreft in je leven en in je werk? Want, of het nu gaat om de dynamieken tussen geliefden of het hanteren van conflicten met collega's binnen teams of organisaties, het principe is hetzelfde. Ik had tien jaar lang het idee 'Ik mag het nog niet doen, ik moet nog dingen leren'. Het veld van relaties beslaat ongeveer alle trajecten, zowel didactisch als ambachtelijk gezien. Het is zo groot. Werken met relaties is een ambacht waarbij je onmiddellijk zelf ook in het geding bent. Jouw overdrachtspatronen en alles wat je instinctief hebt geleerd over relateren, liggen open op tafel. Er is geen opleiding binnen Phoenix waarin je zo diep naar jezelf moet terugkeren. Je kunt niets weglaten, vooral niet van je eigen struggles. Waar ik vanaf moest blijven is om te scheidsrechteren binnen de overlevingssystemen van mensen. Om het als het ware in orde te maken. Ik

moest leren te laten om mensen aan elkaar vast te willen spijkeren en om ze in plaats daarvan de diepte van hun patronen te laten zien. Ik moest de verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen plek en me tegelijkertijd met hart en ziel verbinden. Zo kan ik een ontmoetingsveld creëren waarin ik rücksichtslos besef en gehoor geef aan het feit, dat ik steeds weer naar mezelf terug te gaan heb. Vooral daar waar het stukt. Dat is de essentie van de opleiding.

De opleiding ontwikkelt zich steeds verder

Ik werk nog sterker met de existentiële angst, de grote motor van de ontwikkeling van onze persoonlijkheid. Je existentiële angst is de keerzijde van je defensiemechanismen. Dit instinctieve stuk ben ik in de opleiding verder gaan ontwikkelen en daar ben ik bij wijze van spreken elke dag nog mee aan de slag. Ook over hoe ik dat zelf doe, heb ik de afgelopen jaren veel geleerd. Ik ken zo dat stuk van alsmaar zorgen voor de pijn van de ander en alsmaar de controle pakken dat ik soms al weer controleer voordat ik het zelf in de gaten heb. In het controleren voel ik mijn onderliggende angst niet. Deze defensiemechanismen zijn ook de motor van de ego-ontwikkeling, ze hebben me uiterst competent gemaakt in sommige aspecten. Dat besef maakt me ook weer mild naar de mensen om me heen. En, tegenwoordig kan ik wat milder kijken naar mijn eigen defensiemechanismen en ze zien als een gave en een opgave tegelijkertijd. Ik heb nog veel meer tools gekregen om mensen bij het gewaarzijn te brengen van hun eigen instinctieve bewegingen. Het is eenvoudiger geworden en kleiner, niet altijd makkelijker. Ik wil cursisten vooral leren om te werken met de grote thema's van het leven in de eenvoud van de onmiddellijkheid van het contact.'

Over de opleiding

De opleiding De relatie als spiegel wordt jaarlijks gegeven in 7 blokken van 2 dagen met titels als Eros en Thanatos, Grote en kleine seksualiteit, Animus en Anima. Een aantal keer wordt met koppels van buiten gewerkt, zodat Wibe zijn professionaliteit in het werken met relaties in de praktijk kan laten zien. Wibe geeft de opleiding samen met Roni Kleingeld en Wietske Jansen Schoonhoven. Roni leert cursisten om meer bewustzijn van hun lichaam en hun bewegingen in de ontmoeting met zichzelf en met de ander te brengen. Aan het eind van dit jaar draagt zij het lichaamswerk over aan Wietske. Wietske is verantwoordelijk

voor de supervisie en de muze. In het werken met relaties moet je een grote ruimte kunnen maken waarin het huis- van-herkomst-verhaal van beide partners plek kan krijgen. Een manier om zo'n omhullende ruimte te creëren is door te werken met verhalen, metaforen en

gedichten, maar ook met beeldende kunst, muziek. Tussen de blokken door krijgen de cursisten verschillende opdrachten in de vorm van artist dates zodat ze hier ook mee leren werken in relaties. 🐾

SANDRA: Het is die kleine beweging naar achter waarvan ik me steeds meer gewaar werd in de opleiding. Waar ik naar achter ging, maakte hij een beweging omhoog. Ik steeds meer de ruimte zoekend in de wereld om me heen, hij steeds meer in zichzelf. De dynamiek tussen ons noemde ik 'm'n eigen gang kunnen gaan' en om mezelf gerust te stellen noemde ik dat vrijheid. Zo ontstond er een tussenruimte die steeds moeilijker te overbruggen werd en waarin we elkaar niet meer konden bereiken. 'Ik moet dealen met het plotselinge inzicht over hoe ik gezworven heb, ergens tussen de polariteit van "komen en gaan", steeds in dat schemergebied, niet echt gaan en ook niet echt blijven, steeds verder weg, in de stille hoop dat ik geroepen zou worden', schrijf ik in mijn werkstuk. Zo ging ik de intimiteit uit de weg. Zo'n verlangen en zo bang. Ik kan steeds beter zien hoe ik dit thuis geleerd heb met alles wat niet benoemd en gezegd kon worden. Hoe ik leerde om wat zorgvuldig verborgen moest blijven heen te lopen, zonder er zelf woorden voor te hebben, zonder weet te hebben van het bestaan ervan. In de opleiding kreeg ik vensters om naar mezelf te kijken en om me aan de hand van mijn 80 pagina's dikke werkstuk door de moeilijke periode van mijn scheiding heen te schrijven. Op deze pagina's pronkt de foto van Le Sacre du Printemps, in de uitvoering van Ballet Béjart. In de oorspronkelijke versie uit 1913 van Ballets Russes wordt het brute offer van de maagd verbeeld, zodat de lente kan beginnen. Leven en dood zijn volstrekt met elkaar verweven. In de versie van Béjart wordt de strijd tussen de seksen uitgebeeld en draait het om het ontwaken van de seksuele hartstocht. Voor mij staan de twee mensen, zo gedragen door de handen van de dansers, ook voor het innerlijk huwelijk, dat volgens Jung zo midden in het leven nodig is om onszelf te vinden. Ik zie het als een weg van liefde in plaats van angst, die begint met compassie voor hoe ik de dingen heb gedaan en voor de manier waarop de ander de dingen heeft gedaan. Het blijft een steeds terugkerend thema om te zien hoe ik antwoord heb gegeven op het lot van mijn familie en mijn opgave om dat wat ik zelf verborgen hield te tonen in de intimiteit van een relatie.

WERKRELATIE: Hij is een succesvolle manager, net terug van een grote klus in het buitenland om een team te begeleiden. 'Al mijn patronen en vooral mijn angst kreeg ik vol in mijn gezicht', vertelt hij. 'Ik loop dan het risico dat ik in conflict kom.' Wibe vraagt hem om een representant te kiezen voor zijn angst. Hij kiest de vrouw met wie hij in de opleidingsgroep een conflict heeft. Moedig van hen allebei om hierin te gaan staan. Hand in hand met zijn angst, stukt zijn adem en het lijkt alsof hij zich groter maakt; schouders eronder. Een bekende beweging voor hem. Als Wibe een tijdje achter hem gaat staan, kan hij langzamerhand weer doorademen en komt hij langs een diepe snik van gemis. Een herinnering komt op van een jongetje dat de aanmoediging van zijn vader miste op cruciale momenten in zijn kinderleven. 'Wij hebben het niet altijd even gemakkelijk met elkaar, wat je moet weten is dat ik diep van binnen heel bang ben', zegt hij tot haar. In de ontmoeting kunnen ze elkaar weer ontmoeten. Voor hem blijft het steun zoeken bij mannen een terugkerende taak om zijn angst te herbergen.



Ereveld Loenen

TEKST: MARCO DE WITTE • BEELDEN: CAROLINE SIKKENK, PHOTOLINE

Imagine there's no countries

It isn't hard to do

Nothing to kill or die for

And no religion too

Imagine all the people living life in peace

John Lennon

Bij binnenkomst

De eerste week van mei herdenken wij in Nederland onze oorlogsslachtoffers. Twee mei is een prachtige lentedag en ik rijd in de zon naar het Ereveld in Loenen. Reeds op het parkeerweiland in de buurt ontmoet ik de eerste bekenden. Zij zijn gekomen om vrijwillig een van de slachtoffers te eren en hen te vertegenwoordigen door achter een van hun graven plaats te nemen. Want dat is vandaag de bedoeling. Herdenken 2.0 door slachtoffers letterlijk een gezicht te geven, hen zo weer even 'tot leven te roepen'. Bij de entree staat een spiegel met de tekst:

Zo vormen we vandaag samen een Ereveld Vol Leven. Een initiatief van Natalie Toisuta en Dennis Brussaard waar Phoenix zich aan verbonden heeft. Een initiatief om op een systemische manier duizenden verhalen te herdenken, te eren, levend te houden. Van belang nu zij die het zelf hebben meegemaakt ons langzaam ontvallen.

Achter elke steen schuilt een persoonlijk verhaal. Van iemand zoals jij. Met idealen en toekomstdromen. Vol energie om iets te betekenen. Geliefd door vrienden en familie. Er is een belangrijk verschil. Zij stierven in de oorlog. En jij kunt leven in vrijheid. Je geeft hen vandaag een gezicht. Met groot respect en waardering. Vandaag eer je hen!



Een zaak van het hart

Het is een drukte van belang: driehonderdvijftig representanten, organisatoren, programmamanagers, militairen, cameraploegen, afgevaardigden van de organiserende instellingen, familie, kinderen, scholieren, belangstellenden. Veel blijde ontmoetingen en direct een ingetogen gevoel voor de bedoeling van vandaag. Het publiek en de drukte zwelt aan, totdat de bel luidt. We verzamelen met circa 1.500 mensen bij de kapel, een open plek omringd door bomen.

Morten Hjort zet de toon en opent met *'Kom vanavond met verhalen, hoe de oorlog is verdwenen, en herhaal ze honderd malen, alle malen zal ik wenen'* (citaat uit het gedicht *Vrede* van Leo Vroman). Hij vertelt over hoe we herdenken aan beide kanten van de stenen. Dat het sterven nu onvergelijkbaar is met het sterven toen; door kogels, bommen, verraad, lawaai, kampen, geweld. Dat we, ondanks het verlies, blijven geloven dat vrede mogelijk is. *'Vrede is een zaak van het hart dat moet landen in een ruimte voorbij aan goed en kwaad'*. De zinnen daarna neem ik even niet meer waar. Ik denk aan mijn vader. Als vijftienjarige jongen gebombardeerd door de Engelsen, schuilend met de Duitsers in een Duitse schuilkelder krijgt hij appels en kuch, op het schoolplein voetballend met soldaten van de Wehrmacht... inderdaad voorbij aan goed en kwaad?!

Symboliek

Het is een heftig moment als na het opnieuw luiden van de bel de honderden representanten opstaan en weglopen om hun plaats achter de grafstenen in te nemen. Ineens wordt pijnlijk het symbool duidelijk: het vertrek van jonge mensen naar de oorlog die niet terugkeren slaat een gat in het publiek. Het wordt stil; de betekenis, het gemis en verdriet ineens intens voelbaar. Rouw is de achterkant van de liefde en wat werd en wordt er nog steeds veel van hen gehouden. Het zindert tussen de ogen die elkaar ontmoeten.

Na de ceremonie volgt ieder zijn eigen route langs tien verhalen die op verschillende plekken staan uitgebeeld. Een meisje van 4, een jongetje van 11, een man van 41, een familie omgekomen één dag voor de bevrijding, de grootste massafusillade, verraad van de verzetsgroep Le Griep, de tragedie van de familie Wijler, het Japanse interneringskamp, dwangarbeiders aan de Birma-spoorweg, slachtoffers tijdens internationale vredesmissies, vele onbekende Nederlanders. De korte gesprekken, de ontmoetingen in stilte tussen het publiek en de representanten maken een diepe indruk. Met oud en jong voelen we ons onderdeel van een groter geheel dat nieuwe emoties blootlegt en een sterk gevoel van saamhorigheid oproept. Systemisch werk, heel groot.

Ontmoeting

Opeens zie ik een oude vrouw (84 jaar). Alleen, tussen de bomen verscholen, staat ze op een afgelegen plek bij enkele grafstenen te mijmeren. Manon Miessen, met wie ik een tijdje oploop, vraagt:

'Bent u de nabestaande van een van de mensen die hier ligt?' Zij antwoordt direct en wijst naar een steen; 'Hier ligt mijn broer. (Anthony van de Wetering: 1922-1942) En drie van zijn vrienden. Engelandvaarders die in Besançon zijn gefusilleerd. Verraden!'



Het verhaal moet verteld en de zinnen buitelen uit haar mond. Zij getuigt van één van die vele, grote levensverhalen waar het verschil tussen oorlog, vrede en rechtvaardigheid werd gemaakt. Manon en ik zijn in dit intieme moment haar getuigen. Zo staan we in relatie en houden elkaar even vast.

Later die middag zit ik samen met initiatiefnemer Dennis Brussaard. We moeten elkaar onze ervaringen vertellen. Grote stoere mannen en de tranen biggelen over onze wangen. Gewoon omdat we het niet (meer) kunnen bevatten. Al die verhalen en de vertakkingen van al die gebeurtenissen in ontelbare familiesystemen. Een vleugje begrip waarom de oorlog en dat verlies in veel opstellingen anno 2016 nog zo vaak een grote rol speelt. Ik verlaat diep geraakt het ereveld, mijn hart huilt en zingt 'living life in peace'...

www.ereveldvolleven.nl

VOL

Vol
In het leven staan
Dat mag ik

Volledig
Je leven geven
Dat deed jij

Voor je geliefden
Een hoger doel
Of gewoon
Het avontuur

In volle angst
In volle moed
In vol besef
En wellicht ook zonder

Gaf jij
Het kostbaarst goed

Ook voor mij
Die je niet kent

En
Nooit ontmoeten zal

Ik adem
Ik leef
Ik kies
Ik...
Ik buig

In vrijheid
In angst
In moed
In het besef

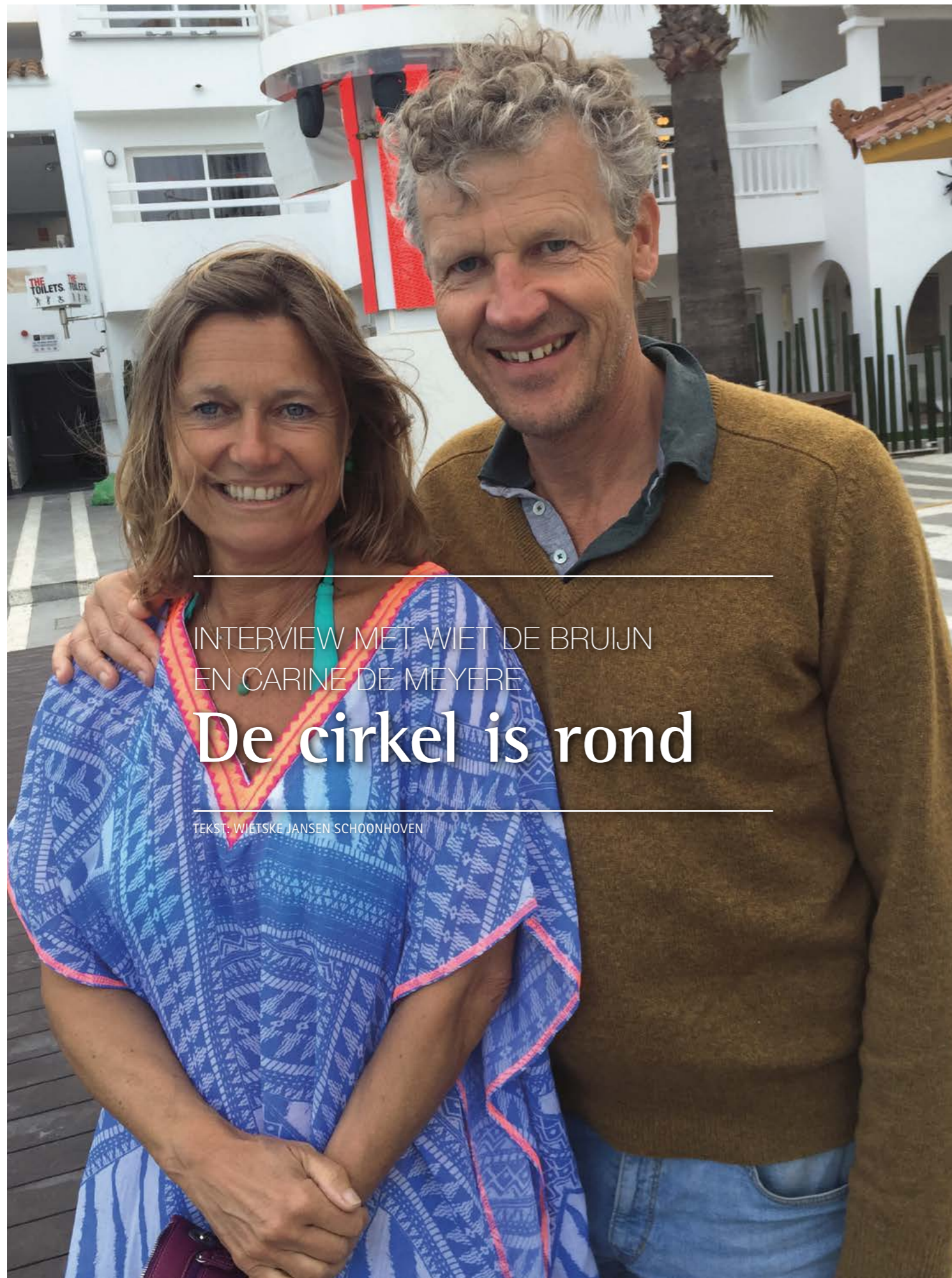
Dat ik
Vol mag leven

En er jou mee
Zal eren
Als ik dat
Ook werkelijk
Doe

JAN VAN LEEUWEN



Ga naar
phoenixopleidingen.nl/vuurvlgel
voor fragmenten van de
muziek van Ereveld.



INTERVIEW MET WIET DE BRUIJN
EN CARINE DE MEYERE

De cirkel is rond

TEKST: WIETSKES JANSSEN SCHOONHOVEN

HIJ: De liefde heeft
het gewonnen

ZIJ: in de eerste 15 minuten lag
onze toekomst al besloten

Een dubbelinterview met Wiet de Bruijn en Carine de Meyere in hun achterhuis in Amsterdam Zuid. Man en vrouw, vader en moeder van een zoon die op het punt staat om uit te vliegen. Over relaties, over ondernemen en de wereld een beetje beter maken. Er zijn. Hij CEO van Veen Bosch & Keuning Uitgeverijgroep, de grootste boekenuitgeverijgroep van Nederland. Zij zelfstandig ondernemer, gespecialiseerd in impact investing en sociaal ondernemerschap. Twintig jaar geleden deden ze beiden de 3-jarige bij Wibe Veenbaas en Piet Weisfelt aan de Raiffeisenlaan en soms de Wolgadreef. Daarna volgden ze allebei verschillende vervolgoopleidingen; Wiet herinnert zich nog hoe hij werd ingewijd in het opstellingenwerk. Carine memoreert dat het vertrek van Piet in haar derde jaar bij Phoenix voelde 'alsof ouders gingen scheiden'. Down memory lane koppelen we de ervaring van toen aan het leven van nu. Een reis die zich beweegt tussen het concrete en het spirituele. Op de achtergrond klinkt het pianospel van wonderkind Aidan Mikdad uit het bovenbuurhuis.

'Vandaag nog had ik een opstellingenmiddag en mocht ik wederom het warme bad van Phoenix ervaren', opent Wiet ons gesprek. 'Zo voelt het dus voor hem, een warm bad...', denk ik, als ik mijn eerste vraag stel. "De cirkel is rond", zei Wiet, toen ik jullie vroeg voor dit interview. Wat betekent dat? Even is het stil. Hij: 'Een crisis wordt wel gezien als een begin van verlichting. In het Chinees heeft het woord crisis twee betekenissen: 'gevaar' en 'kans'. In ons

geval zijn de problemen in onze relatie aanleiding geweest om naar Phoenix te gaan, het begin van een lange reis, en werd de crisis een kans. Het is fijn om nu dit gesprek te hebben na alles wat we hebben meegemaakt.' Dan zachter: 'Ik denk dat de liefde het gewonnen heeft. Ik denk dat de liefde er altijd onder gelegen heeft waardoor wij elkaar niet kwijt zijn geraakt. Dat is iets om heel dankbaar voor te zijn.' Ze kijken elkaar aan, de tijd krult naar de randen van de ruimte en het is alsof het veld van onze ontmoeting zich verdiept in hun geraaktheid.

ZIJ: 'We hebben een leeftijdsverschil van 8 jaar. Ik zei wel als we tegen iets aanliepen: "Als we er niet uitkomen, is dat omdat onze timing qua behoeftes en verlangens niet synchroon loopt." In juni zijn we 26 jaar getrouwd, we zijn in staat geweest om ons leeftijdsverschil te overbruggen.'

Een warm bad...

Een beeld. Het is 1994, ze delen een brievenbus op de Prinsengracht maar leven ieder hun eigen parallelle levens, als Carine haar hoofd onder water duwt om vervolgens uit het warme bad op te rijzen, haar natte haren naar achter te slaan en Wiet doordringend aan te kijken: 'Moet jij niet ook eens naar jezelf kijken?' Op dat moment wordt ze gecoached door Marry Weisfelt in Jisp om een aantal dingen uit te zoeken die ook hun relatie raakten. 'Hoezo? Jij bent toch degene met issues', is zijn eerste reactie. Maar een paar weken later meldt hij zich toch bij Piet. Ik raakte gefascineerd door hoeveel impact het had wat ik had meegemaakt.' De 3-jarige is voor beiden een volgende stap; Wiet begint

in 1995 in groep 11, Carine in 1996 in groep 14, de laatste groep van Piet en Wibe samen.

De nacht in

Een tijd lang runnen ze samen met twee andere partners coachingsbedrijf Renaissance als de gelegenheid komt om een aantal jaar naar Boston, Amerika te gaan. Zij: 'In Amerika had ik al eerder gewoond als student en had ik mijzelf kunnen ontdekken zonder dochter van of zus van te zijn.' Op een van hun verkenningstrips bezoeken ze het Boston Contemporary Art Museum. Daar stapt Carine onbevungen een installatie voor beeldende kunst binnen. Het is donker, pikdonker en er lijkt geen eind aan te komen. Angst grijpt haar bij de keel. 'Ik leid wel', zegt Wiet, terwijl hij haar hand vastpakt en haar voorbij loopt. Zo lopen ze samen naar het licht aan het eind van de installatie. Het voelt als overgave aan elkaar. Hij: 'Dit is altijd een symbool gebleven in onze relatie. Carine is de verkenner, ik maak het concreet.'

HIJ: 'Mijn ouders hebben beide de oorlog meegemaakt. Mijn vader heeft als 18-jarige jongen gevochten aan het front in Nederland, mijn moeder is Duitse en was in Berlijn toen de Russen binnen vielen. Ze was 19 jaar. Toen de Russen alle intellectuelen begonnen op te pakken, is ze met haar vader, een professor, naar Amerika gevlucht. Haar moeder bleef achter in Duitsland; het gezin werd verscheurd en er ontstond een Duitse en een Amerikaanse tak. Mijn ouders hebben elkaar ontmoet in New York, en werden verliefd. Helaas is hun liefde door de oorlogservaringen bedekt

geraakt. Via Phoenix heb ik de kans gekregen boven de oorlog uit te stijgen, en heb ik de kracht en de onvoorwaardelijke liefde van mijn ouders en van mijn familie kunnen aannemen. Omdat Piet, Wibe en Jannie binnen Phoenix een sfeer gecreëerd hadden dat alles van mij er mocht zijn, kon ik ontdekken wat ik wel en wat ik niet ben in de constellatie van mijn gezin, mijn familiesysteem maar ook in de grote constellatie van het leven en daaronder het nog grotere veld van zijn. Ik voel mij ook een beetje een mysticus omdat ik langs de pijn van mijn bestaan, langs de doden in mijn geschiedenis en de liefde voor mijn familie contact kreeg met een onbenoembaar veld waarin ik mij gedragen weet.'

ZIJ: 'Mijn moeder is Noorse, mijn vader komt uit een Amsterdamse familie waar de oorlog grote invloed op heeft gehad. Samen verloren zij hun tweede zoon, mijn broer Frank, toen hij twee maanden oud was. Mijn moeder gaf hem nog de borst. In de rouw zijn mijn ouders elkaar emotioneel kwijtgeraakt om later opnieuw tot elkaar te komen. Mijn zusje en ik zijn uit deze tweede huwelijksfase voortgekomen. Mijn moeder heeft als kind haar vader verloren en dat heeft enorme invloed op haar gehad. Ik had als jongste dochter niet altijd een even goede relatie met mijn vader en ben lang vaders blijven zoeken, ook in bewondering voor oudere mannen. Het eerste boek van John Cleese en psychiater Robin Skynner Hoe

overleef ik mijn familie, opende mijn ogen. Ik begreep dat wij allemaal schermen en filters hebben, ik begreep dat Wiet en ik twee verloren kinderen waren die elkaar herkenden. Ik was 24 toen ik hem ontmoette, en wist binnen 15 minuten dat Wiet de vader van mijn kinderen zou worden, ook al duurde het nog 10 jaar voordat ik zwanger werd en hebben we maar één zoon gekregen. Na Cleese's boek besepte ik dat ik twee keuzes had: opbreken met Wiet of aan de slag met mijn eigen schermen. Zo vond ik de weg naar Phoenix. Ik was toen 30 jaar.'

HIJ: 'Er is een tijd voor, tijdens en na Phoenix. Omdat de opleidingen zo intens zijn, maakte ik een bewustzijnssprong die veel invloed heeft gehad op onze relatie en op mijn werk. Alles was er al toen Carine uit dat bad oprees. Een ontwikkeling van eerst denken dat het aan haar ligt tot het diepe besef dat in haar al mijn thema's zo heftig weerspiegeld worden dat ik door haar ontwikkelingen en groei ook steeds de kans krijg om te leren.'

ZIJ: 'Vorige week sprak Alain de Botton op een symposium in de Westerkerk over de liefde. "Als de liefde volwassen is geworden, leg je niks meer buiten jezelf neer, en ben je zelfs in staat om met een glimlach te strijken voor de ander." Er is alleen het moment, en daarin komt dan alles samen.'

Jullie relatie heeft zich verdiept omdat jullie samen en apart de reis naar binnen hebben gemaakt. Wat betekent dit voor jullie werk?

HIJ: 'Mag ik er zijn? Vanuit mijn geschiedenis is dit een groot thema voor mij. Lang heb ik geprobeerd om hier antwoord op te geven door mijn best te doen. Gelukkig heb ik daarbij een strategie gekozen die mij zakelijk succes bracht. Nu verandert er iets omdat ik er mag zijn van mezelf. Hard werken is niet meer de oplossing om iets te bereiken in het uitgeversvak. De mediawereld is zo snel aan het veranderen dat je het nu vooral niet moet weten, maar open moet staan voor de dingen die voorbij komen. Er zijn. Toen ik 5 jaar geleden begon, zijn we terug gegaan naar de basis; het ambacht van boeken uitgeven. Waarde toevoegen aan het werk van de auteur. Daar zijn we goed in. De missie van VBK is om auteur en lezer te verbinden om de lezer te verrijken. Mensen blijven lezen, alleen de vorm waarop de auteur en lezer verbonden worden verandert. Fantastisch om daar als ondernemer een rol in te spelen.' Zijn ogen schitteren. 'Carine is een voorloper in alles wat zij doet, ze heeft een gevoelsantenne voor innovatie en verandering. Daarin inspireert zij mij om in te stappen, net voordat de massa het ook gaat zien. Als ik ergens op vertrouw, dan wordt het ook meestal een commercieel succes. Dat is elke keer de uitdaging. Misschien is dat wel visie.'

Veld van vertrouwen

'Onze auteurs zijn de (levens)bronnen van de maatschappij. Als onze redacteuren, uitgevers en sales- en marketingmensen achter een boek gaan

staan, wordt het vaak een succes. Er worden nu veel meer activiteiten rond een uitgave gecreëerd dan vroeger. En omdat onze basis goed is, komen er ook veel nieuwe initiatieven op ons af. Vergelijkbaar met Phoenix creëren wij een veld van vertrouwen waarin ieders talent en ondernemerschap zich kan ontvouwen. Zo kan naar boven komen wat er al is, in plaats dat wij van boven opleggen dat je ondernemend moet zijn. Het zit al lang in mensen. Het manifesteert zich.'

Cassandra met impact

ZIJ: "Cassandra ben je", zei Piet Weisfelt destijds, "Je ziet haar-scherp en heel helder, maar je moet mensen de kans geven hun eigen proces te doorlopen en te doorvoelen." Vanuit Amerika bracht ze het idee mee voor een interactief kindermuseum, K!M - Kids Interactive/Innovative/Inspirative Museum of Kids In Motion. Ze was er te vroeg mee; men vond dit hier nog steeds de verantwoordelijkheid van de overheid. 'Ik heb K!M los moet laten, maar ben enorm trots op de groep mensen die ik bij elkaar heb weten te brengen en met wie ik dit lange proces heb doorgeploegd. We waren er bijna! Na K!M ben ik een eigen bedrijf begonnen Connecting the Dots through People. Ik kan goed en snel verbanden leggen, zowel tussen zaken als tussen mensen. Bij Phoenix leerde ik om onderliggende dynamieken in communicatiepatronen te herkennen, en beweging te brengen waar mensen en processen blokkeren. Ik ben oprecht

geïnteresseerd in wat iemand beweegt. Dromen die ondernemers of investeerders vaak niet in hun eentje kunnen bereiken, koppel ik weer aan andere mensen, die weer andere dromen hebben. We kunnen zoveel meer bereiken als we samenwerken.' Ze maakt deel uit van de Clinton Foundation die zich wereldwijd inzet om ondernemers, multi-nationals en filantropen met elkaar te verbinden. Haar klanten komen uit diverse werelddelen en geledingen; duurzame ondernemers uit Nederland, Amerika, Afrika, en Israël op het gebied van bijvoorbeeld biotechnologie en cyber security. Wat hen bindt is een combinatie van sociale betekenis en innovatie. 'Hierin ben ik trouw aan mijn vader, een vroege social fundraiser. Ik heb me lang schuldig gevoeld over wat het leven mij heeft gegeven in vergelijking met mijn ouders, mijn broer en mijn zus. Ik heb diep moeten gaan om mezelf toestemming te geven om succes te hebben. Phoenix gaf mij in 1998 de kracht om voor mezelf te beginnen en te vertrouwen op mijn intuïtie. Met mijn kennis en ervaring wil ik een bijdrage leveren aan een betere wereld.'

De cirkel is rond.

HIJ: "In onze relatie voelt het alsof we met de ruggen tegen elkaar uit een kuil zijn geklommen. Carine is net zo nieuwsgierig als ik. De ene keer groei-de ik sneller, de andere keer zij.

De liefde is doorgebroken. De liefde voor onszelf, voor elkaar en voor de wereld om ons heen.' Wiet pakt zijn telefoon en laat mij een afbeelding zien van een schilderij van zijn moeder en haar jongere zusje. Hij krijgt het binnenkort cadeau van zijn oom in Duitsland, uitgever. 'Ook mijn moeders halfbroer in Amerika is uitgever. Met de Amerikaanse tak was er veel contact, Duitsland omarmen was een grote klus.' Merkstenen, ooit noemde hij zijn bedrijf naar het boek van Dag Hammarskjöld. 'In het aflopen van mijn weg kom ik steeds signalen tegen dat ik op het goede pad ben. Vertrouwen houden in mijn eigen weg, dat het zin heeft, daar gaat het om.'

ZIJ: 'Na al het werk dat wij gedaan hebben de afgelopen twintig jaar is het nu oogsten. Wat had ik het fijn gevonden om met het bewustzijn van nu mijn ouders tegemoet te treden, dan had ik ze veel meer eer kunnen geven. Het voelt als een groot cadeau om binnen een familie op te groeien. Onze zoon Wiet jr. vertrekt deze zomer naar Atlantic College. Dit voelt als een bekroning op ons ouderschap waarin nu veel meer ruimte komt voor mij. Ons huwelijk krijgt een nieuwe vorm zonder kind in huis. Wiet gaat steeds meer naar het concrete in het vormgeven van zijn visie, ik ga nog meer de wereld in.' 'De cirkel is rond, en gaat elke keer dieper, dat gaat ons hele leven door', zegt Wiet ten slotte. 🌀

Hoe overleef ik mijn relatie?

deel 1

Een tweeluik over hoe we met onze overlevingsmechanismen de relatie proberen te redden en hoe ons dat juist in een crisis brengt. Deel twee gaat over hoe we hier weer uit komen en kunnen groeien aan de relatie.

TEKST: ALEXANDRA TOMPKINS



JOSEPH NOEL PATON, DANTE MEDITATING (1852)

Van overleven naar leven

Geïnspireerd door mijn eigen relatiestruggles en de ervaringen met cliënten die ik begeleid op dit thema, kijk ik in dit eerste deel vooral naar de momenten dat het stukt en stuitert in de liefdesrelatie. Ik hou ervan deze crisismomenten te doorgronden. Een relatieconflict zie ik als een mengeling van systemische thema's, oude kindpijnen en een gebrek aan zelfliefde. Bewustwording hiervan brengt ons via onze pijn bij ons hart en maakt ons milder naar onszelf en de ander, wat de relatie ten goede komt.

Geen illusies meer,
Slechts naakte waarheid.
Ik zal nooit meer dezelfde zijn
Na dit jaar
Waarin ik dag na dag
Mijzelf heb dienen over te geven
Aan loslaten van dat
Wat mij het meest dierbaar is
Want dwars door al het lijden heen
Ontstaan vanuit wanhoop en innerlijk verzet
Is er dan nu een stille kracht in mij
Heb ik nog nooit zo op eigen benen gestaan

MARIEKE DE VRIJ

De kleur van de eerste ontmoeting

In alle cellen van ons lichaam zit de informatie van ons systeem van herkomst opgeslagen, die onze ontmoetingen kleurt en bepaalt. Bij partners zijn er systemische thema's die precies op elkaar aansluiten. In beide gezinnen zijn bijvoorbeeld mensen buitengesloten of te vroeg overleden, kennen een kampverleden enzovoort. Dit zijn de grotere zielsbewegingen die bepalen of we ons (onbewust) aange-trokken voelen tot iemand of juist niet.

Vader was ongewenst en verlaten door zijn moeder en buitengesloten door zijn vader. Moeder was verlaten door vader en ongewenst door moeder. Ze hielden van elkaar maar konden elkaars gemis niet compenseren. De dochter deed alles wat ze kon in de hoop haar vader en moeder te bereiken en hun liefde te voelen. Wanneer zij hen niet kon bereiken, was ze bang en alleen.

De moeder van haar partner miste haar vader en werd afge-wezen en buitengesloten door haar moeder. Ze trouwt een man die ook afwezig is. Hun zoon voelt zich bezet door zijn moeder en hij mist zijn vader. Hij zit gevangen in het patroon van zijn moeder moeten redden en er tegelijker-tijd razend op zijn omdat hij dat niet kan en niet meer wil. Wanneer deze man en vrouw elkaar treffen, is er veel liefde in de relatie en zorg voor elkaar. Er is ook angst voor uitsluiting of verlating. Dit kleurt de relatie: beiden verlangen naar liefdevol contact en zijn er tegelij-kertijd bang voor.

De angst voor verlating

Wanneer ouders onbereikbaar zijn omdat zij in hun eigen pijn verstrikt zitten, voelt een kind angst om verlaten te worden en pijn om de liefde niet waard te zijn. Deze angst en pijn zijn te groot voor het kleine kind, waardoor het een overlevingsstrategie ontwikkelt om de pijn af te weren en de ouders alsnog te bereiken. Deze strategie is een mix van:

- gedrag dat door de ouders wordt gewaardeerd (drivers: wees sterk, doe de ander genoeg),
- conclusies die een kind zelf trekt naar aanleiding van non-verbale boodschappen van de ouders (injuncties: voel niet, heb geen behoeften, wees geen kind) en
- de eigenheid van het kind geboren in dit gezin met een persoonlijke levensopdracht.

We identificeren ons zodanig met dit overlevingsgedrag dat we als volwassenen denken dat dat is wie we zijn. *Het is mijn beste manier om de ander te bereiken en tegelijk*

niet meer te voelen wanneer een deel van mij bezeerd wordt. Vanuit loyaliteit en het onverminderd zoeken naar liefde binnen ons gezin van herkomst zijn we de verbinding met een deel van ons Zelf verloren. Dit deel blijft verborgen in elk contact.

Onvervulde behoefte

In een liefdesrelatie kiezen we elkaar uit op wat we zo leuk vinden van de ander, maar als we dieper kijken komt dit vaak voort uit een onvervulde behoefte uit ons verleden. We hopen dat onze partner dat tekort goedmaakt en onbewust besteden we het uit. Onze partner neemt deze 'aangeboden' of 'uitbestede' taak – geheel onbewust – graag op zich. Dit gedrag sluit naadloos aan op zijn overlevingsstrategie, want ook hij wil graag gewaardeerd en gezien worden. Andersom gebeurt precies hetzelfde. Hierdoor ontstaat een verborgen contract: ik zorg voor jouw ... en dan zorg jij voor mijn ... De valse hoop is actief en de symbiose compleet: Ik voel me veilig, jij voelt je veilig, we vullen elkaar zo goed aan. En dat is ook zo. Deze fase is belangrijk om ons te openen en te verbinden met elkaar. Maar het verleden is helaas niet op deze manier te herstellen; binnen de kortste keren – soms duurt het jaren – wordt dit aangename gedrag het meest irritant aan je partner. Haar zorgzaamheid wordt bemoeienis en zijn stabiele kracht wordt emotionele onbereikbaarheid. De vraag is dan: is wat ik zag aan mooie eigenschappen wellicht een projectie van mijn onvervulde behoefte? Zag ik dingen die er niet zijn en zag ik dingen niet, die er wel zijn? Dit is de trance die we verliefdheid noemen.

Verraden en ontmaskerd

Na de verliefdheid komt een moment dat we ons verraden voelen, omdat aan de impliciete belofte van ooit geen gehoor wordt gegeven. Dit verraad doet zeer. We hebben geleerd onze angst en pijn te verstoppen achter een masker. Dit is het proces van opgroeien en ons ego ontwikkelen. In elke ontmoeting wordt die angst of pijn aangeraakt en als vanzelf glijden we in een trance om dat niet te voelen. We beleven het hier en nu als daar en toen waardoor onze waarneming vertroebelt. *Zie ik nu mijn partner of zie ik mijn moeder of vader?* In plaats van ons bewust te worden dat een oude pijn aangeraakt wordt, geven we onze geliefde de schuld van deze nare gevoelens. Vanuit onze levensnoodzakelijke afweer van toen kijken we naar onszelf en de ander. Onze overlevingsstrategie draait overuren. *Hij past zich aan in de hoop dat hij mag blijven, zij stelt geen grens in de hoop dat zij niet verlaten wordt.* >

Hoe overleven wij?

Als jij nu verandert, is het probleem opgelost. Met deze illusie van valse macht voelen we ons sterk en onschuldig. We beschuldigen de ander vanuit ons gelijk en zijn dwingend (*jij moet dit doen*), straffend (*anders onthoud ik je iets wat jij graag wilt*) of dreigen met verlating (*als je niet... dan ga ik weg*). Dit kan intimiderend en destructief zijn waardoor de ander in opstand komt of toegeeft. In beide gevallen schieten we ons doel voorbij. We worden onaanraakbaar en de verbinding is weg. Onze pijn en kwetsbaarheid laten we niet zien. Hoe groter de woede, hoe groter de oude angst of pijn die hierachter schuilgaat. We kunnen ook ons best blijven doen in de hoop dat er toch van ons gehouden wordt. *Als ik me nog meer aanpas aan zijn verlangens, dan voelt hij zich goed en is hij er uiteindelijk ook voor mij.* De valse hoop dat de ander er wel voor ons zal zijn als we maar genoeg ons best doen is een illusie en geeft veel stress. Tegelijkertijd houdt die ons gaande zodat we de pijn van onze eenzaamheid en ons onvervulde verlangen niet hoeven te voelen. Als we in de valse macht zitten, onthouden en herhalen we in gedachten de nare kant van onze partner. Terwijl we vanuit de valse hoop in staat zijn om de destructieve kant van de partner te verdringen en zelfs te vergeten. Zo kunnen we samen in de dynamiek van schuld en onschuld zitten. 'Wat vergeten we door te onthouden en wat onthouden we door te vergeten?'⁽¹⁾ is dan een interessante vraag, die ons brengt bij onze pijn en overlevingsmanier. We kunnen ook overleven door onze behoeften te ontkennen met behulp van verslavingen (eten, drank, sport, werk) die de intimiteit vermijden. We verdoven onze emoties en de behoeften van ons lichaam. *Ik heb geen last van een probleem, ik voel me ontspannen omdat ik geen nare gevoelens heb.* Intimiteit en de behoefte daaraan zijn hier verdrongen, dus is het in de relatie voor beide partners eenzaam. Professionele procesbegeleiders die vroeger overleefd hebben door van een afstand naar hun gezin te kijken, kunnen hun gevoelens en behoeften ook goed ontkennen. *In een relatie vertel ik heel neutraal mijn analyse van het proces. Ik voel me iets verheven boven de ander die zich in allerlei heftige emoties uit, Ik voel dat niet zo. Mijn behoeftes? Geen idee.* We voelen we ons onkwetsbaar en worden onbenaderbaar en alleen. Achter deze overlevingsstrategieën zit een diepgeworteld negatief zelfbeeld. Vanuit de overtuiging dat ik niet goed genoeg ben en niemand van me houdt, schaam ik me voor mezelf en voel me schuldig over wat ik doe. Als ik mezelf hierdoor laat leiden zit ik in de primaire afweerreactie. *Eindelijk kwam ik voor mezelf op. Ik was zo opgelucht, maar ik heb net opgebeld om mijn excuus te maken, ik schaamde me en voel me schuldig.* Diep van binnen voelen we dat we er

niet mogen zijn. De overtuiging dat we slecht zijn, was als kind beter te verdragen dan de pijn van het gemis van onze ouders toen we ze nodig hadden. Angst is een ander afweermecanisme. Het is ontstaan voordat we konden denken en we ons alleen maar veilig of angstig konden voelen. Nu dient het zich aan in situaties waar de angst niet logisch is, maar wel voelbaar. *Ik durf me niet uit te spreken over hoe ik me voel uit angst dat er iets levensbedreigends gebeurt.* Zo houden we onszelf gevangen.⁽²⁾

Klopt het wel wat ik denk te zien?

Dit is een belangrijke vraag die we onszelf moeten stellen. Welke pijn wordt er mogelijk aangeraakt? *Het conflict dat ik met mijn partner heb, gaat niet over mijn partner ook al lijkt het er veel op.* De lading gaat over de ooit levensbedreigende pijn als kind, maar omdat ik die pijn heb verdrongen en nu niet meer voel, voel ik irritatie en ben ik ervan overtuigd dat dit over hem gaat. Het besef dat deze sterke emoties over het heden noch over de ander gaan, ontschuldigt de partner en geeft lucht in de relatie. 'Niet de partner is de vijand maar de dynamiek tussen de geliefden.'⁽³⁾ Als het echte probleem niet wordt veroorzaakt door mijn partner maar door oude verdrongen pijnen uit mijn verleden, moet ik aan het werk in plaats van de ander te vertellen dat hij moet veranderen. Het bewust worden van hoe ik reageer op mijn partner en zelfonderzoek doen naar de pijn die ik daarmee verdring is noodzakelijk om uit de overleving te komen.

Als je een relatie bent aangegaan om gelukkig te worden word je waarschijnlijk teleurgesteld. Wil je groeien aan je relatie dan kom je volop aan je trekken.

Eckhart Tolle

- 1) Wibe Veenbaas • 2) Ingeborg Bosch (Onze liefde)
- 3) Sue Johnson (Hou me vast)

In de volgende Vuurvogel deel twee van dit artikel, met tips over hoe je de destructiviteit in je relatie stopt. Zoals:

- hoe je oude wonden kunt helen
- hoe je met zachte emoties de intimiteit kunt vergroten
- hoe je de liefde voor jezelf kunt vergroten.

Uiteindelijk is zelfliefde de bron tot een bloeiende relatie!

Een liefdesbrief aan mijn Criticus

ED SMIENK

Lieve Criticus,

Wat houd ik toch van je! Je bent goed voor me, ik vertrouw je. Je bent erg aanwezig, maar dat vind ik vaak juist prettig. Je bent scherp en tegelijk genuanceerd. Ik ben blij dat ik altijd een beroep op je kan doen. Sommigen zeggen dat je een goed maatje bent, maar dat ik nogal afhankelijk van je ben. Ik ben toen even bij je weggegaan, weet je nog? Wat had ik daar spijt van! Ik voelde me kwetsbaar en nam verkeerde beslissingen. Ik krijg er altijd spijt van als jij er niet bij bent. Ja, ik ben aan je gehecht en ja, ik heb je nodig. Fijn dat het je steeds beter lukt om niet ongevraagd te verschijnen, maar alleen als ik behoefte aan je heb. En dat is al vaak genoeg.

Ik zou het heel fijn vinden als je wat minder kritisch naar me bent. Dan wordt het net iets gemakkelijker voor mij om niet zo hard te werken. Ik weet dat dit lastig is, omdat je van me houdt en me wilt beschermen. Beschermen tegen schaamte bijvoorbeeld. Je bezorgt me ook de erkenning waar ik zo naar hunker. Je weet wat ik nodig heb, jij maakt het verschil. Dat waardeer ik aan je. Anderen hebben je vaak verketterd, ik niet. Ik ben daardoor nog meer van je gaan houden. We passen goed bij elkaar. Je hebt me veel gebracht en daarom blijf ik je koesteren. Ik kan bang worden bij de gedachte dat je er een keer niet bent.

Oh ja, gister heb ik met 'de Aannemer' gesproken. Hij denkt dat het leuker bij mij binnenkomen is als we de ontvangstruimte wat toegankelijker maken. Hoe zou je het vinden, Criticus, om 'de Aannemer' te ontmoeten om samen de verbouwing te bespreken? Jij hoeft niets te doen, laat 'de Aannemer' het werk maar doen. Je hoeft het alleen goed te keuren. Ik denk dat een kleine ingreep al een hoop oplevert. Ik durf dan vrijer, liefdevoller en stoutmoediger een eerste stap te zetten om me te laten raken en mijn geraaktheid te laten zien. Wat vind je ervan, lieve Criticus?

JE ED

Ik had je gedacht mijn kind

TEKST: LAURA SOUDIJN EN CASPER KOPPENHAGEN



Laura Soudijn en Casper van Koppenhagen verloren hun twee zoontjes Lennard en Simon. Hoe pak je het leven weer op na zo'n ingrijpend verlies? En hoe hervind je elkaar? 'Direct na de geboorte van Lennard zijn we beiden gaan schrijven, als uitlaatklep en vorm van reflectie, maar ook met het oog op documentatie. Na een lang proces waarin we ook veel strijd moesten voeren, elkaar los moesten laten om nader tot de kern te komen, is recent ons boek *Ik had je gedacht mijn kind* verschenen. Het boek heeft veel eervolle publiciteit gekregen en is door veel mensen dankbaar ontvangen. Ons boek is een ode aan Lennard, aan Simon en aan de liefde. Onze liefde. Voor elkaar en voor het leven.

Elf jaar geleden werd na een ogenschijnlijk zorgeloze zwangerschap Lennard, onze eerste zoon geboren. Direct na zijn geboorte werd duidelijk dat hij niet gezond was. In de uren en dagen daarna kregen wij steeds slechter nieuws te verwerken. Lennard had een syndroom dat niet met het leven verenigbaar was. Na een week hebben wij afscheid genomen van hem, hij is overleden in onze armen. Nadat we onze wonden hadden gelikt werd Laura

opnieuw zwanger, van Simon, onze tweede zoon. Tijdens de zwangerschap volgde veel en nauwkeurig onderzoek, waaruit bleek dat Simon aan hetzelfde syndroom leed als zijn broer. Na rijp beraad besloten we dat te doen wat voor Simon het beste was, Laura zou eerder bevallen en Simon overleed ook kort na zijn geboorte. Weer moesten we een zwaar verlies verwerken, ditmaal met minder hoop dat het allemaal nog wel goed zou komen. Omdat onze kinderwens, liefde en hoop zo groot waren, besloten we een traject te volgen in het academisch ziekenhuis in Maastricht, waarin we poogden zwanger te worden van een meisje. Na drie loodzware periodes zonder succes, besloten we gezamenlijk onze kinderwens op te geven en te kiezen voor elkaar en het leven. Deze beslissing viel in 2008 en nu, in 2016, zijn we nog steeds gelukkig bij elkaar, maar dat dat niet zonder slag of stoot is gegaan en nog zal gaan, moge duidelijk zijn. Het opgeven van onze kinderwens, een ontembare oerdrift, betekende voor ons het opnieuw vorm moeten geven aan ons leven. Vraagstukken als zingeving en invulling, normaal gesproken al een helse opgave, bleken ineens onontbeerlijk te zijn om überhaupt te kunnen overleven in onze relatie.



Zonder zingeving geen richting, zonder richting geen basis, voelden we. Maar eerst moesten we weer voor elkaar kiezen. En we kwamen erachter dat we niet gelijk op gingen in dat proces. Laura wilde hard doorrennen en ik wilde juist stilstaan. En allebei dachten en vonden we dat we het goede deden. Tijdens een wandeling kwam dat letterlijk aan het licht. Laura liep de hele tijd in stevige pas voorop, terwijl we onderwijl een gesprek over onze toekomst samen hadden. Maar ik wilde steeds stil blijven staan, daar werd Laura kwaad van: "Nou, als je nu stil blijft staan, komen we natuurlijk sowieso nergens." Beiden moesten we zaken uitzoeken en ontdekken. Ik moest eerst de vraag onderzoeken of ik wel verder wilde met Laura. Was mijn kinderwens groter dan mijn liefde? Dat bleek niet het geval, waarschijnlijk vooral omdat ik me echt vader voel na de geboorte van Lennard en Simon. Maar daar ging eerst wel een periode van depressiviteit aan vooraf, waarin ik voelde alles te kunnen verliezen. En Laura moest dat gat dat zo groot was in haar leven omarmen en deels invullen. Niet invullen was geen optie en opvullen tot over de rand werkte ook averechts.

We hebben onze richting gevonden, met vallen en opstaan, waarbij we elkaar voortdurend ruimte moesten geven, de hand moesten reiken of juist een zetje in de rug moesten geven. Laura heeft inmiddels haar eigen bedrijf in coaching en teamontwikkeling. Ik heb een groot deel van zingeving gevonden op de plek waar ik al was, in de zorg als revalidatiearts. In alle beslissingen die we samen genomen hebben, gingen we telkens opnieuw op zoek naar onszelf en naar elkaar. Dat kon alleen door ons open te stellen voor de ander en bereid te zijn echt te luisteren. Naar onszelf, maar ook en vooral naar de ander. En we hebben niet geschroomd om in die processen hulp van derden te aanvaarden. Zoals ook bij Phoenix Opleidingen, waar Laura onder andere de 3-jarige opleiding gevolgd heeft en ik meerdere dag- en individuele sessies. Alleen kun je het niet aan.

We leven ons leven met passie en vrolijkheid, hebben een rijke sociale kring om ons heen, inclusief vele kinderen. We hebben zinvulling verkregen in ons werk en door te zijn wie we zijn. Laura en ik leven samen, dat vooral. En daar is niets vanzelfsprekends aan.' 🍷



Volgen en leiden

EEN VOORBEELD VAN
LICHAAMSGERICHT
WERKEN IN EEN GROEP

TEKST: FLOOR JURRIËNS

Lichaamsgericht werken in relatie tot de ander betekent in contact zijn met je eigen lichaam. Hoe kun je in contact zijn met de ander, als je niet in contact bent met jezelf? De aandacht verplaatsen naar het eigen lichaam is meestal de eerste stap in mijn trainingen.

Het team wil zich op een actieve manier bewust worden van zijn handelen met betrekking tot de blinde en slechtziende kinderen waarmee het werkt. De begeleiders komen druk pratend binnen: een hectische teamvergadering is vooraf gegaan aan deze workshop. Er klinkt veel gemopper.

Oh help, is mijn eerste reactie van binnen. In mijn buik voel ik de spanning. Mijn spieren trekken samen en mijn kin gaat iets omhoog. Ik maak mij klaar voor de weerstand. Als ik mij daar bewust van ben, doe ik even een klein stapje terug. Ik haal adem en besluit te volgen. Langzaam wordt het weer rustiger in mijn lijf. Ik geef ruimte aan de reacties en maak langzaam de overgang naar de workshop.

'Ik begrijp dat er veel speelt. Ik zie en hoor allerlei meningen en gevoelens. Wat er bij elk van jullie van binnen speelt, bepaalt hoe wij met elkaar omgaan. Zo is dat ook in jullie werk. Vanmiddag besteden we in de workshop aandacht aan juist die wisselwerking met elkaar. We gaan werken met een instrument dat we allemaal hebben en dat een enorme hulpbron kan zijn als je je bewust bent van de signalen die het geeft. We gaan korte oefeningen doen met het lijf.'

De eerste echte oefening. Even is daar weer de spanning en de vraag die erbij hoort: zijn ze bereid om mee te gaan? Van binnen zeg ik tegen mezelf dat er altijd iets ervaren wordt. Ook als er niets ervaren wordt, is dat een ervaring. Ik haal zachtjes adem, ik zet mijn voeten stevig neer om contact met de grond te houden. Ik open mijn handen en laat mijn kin iets zakken.

1

- GA LEKKER ZITTEN, MET JE RUG TEGEN DE LEUNING EN JE VOETEN PLAT OP DE GROND.
- VOEL WAAR JE LIJF NOG CONTACT MAAKT MET DE ZITTING EN DE LEUNING EN WAAR NET NIET MEER. WELKE PLEKKEN ZIJN WARM EN WELKE KOUD?
- VOEL IN JE LIJF WELKE DELEN ONTSPANNEN EN LOS AANVOELEN EN WELKE GESPANNEN.

- GA DAN MET JE AANDACHT NAAR DE ADEMHALING ZONDER DAT JE IETS HOEFT TE VERANDEREN: VOEL DAT JE LIJF OP EN NEER BEWEEGT ZONDER DAT JE IETS HOEFT TE VERANDEREN.
- VOEL DE PLEK DIE HET MEESTE BEWEEGT BIJ DE IN- EN UITADEMING.
- VOEL HET TEMPO VAN JE ADEMHALING.

- ELKE KEER DAT JE IN- EN UITADEMT TEL JE ALS 1 BEWEGING. LAAT LOS ALS JE UITADEMT.
- ALS JE 5 BEWEGINGEN HEBT GEDAAN, VOEL JE EVEN NA: WELKE PLEK BEWEEGT HET MEESTE BIJ DE IN- EN UITADEMING? HOE IS HET TEMPO VAN JE ADEMHALING?

- GA OPNIEUW NA WELKE PLEKKEN ONTSPANNEN ZIJN IN JE LIJF EN HOE HET IS MET DE PLEKKEN DIE EERST GESPANNEN WAREN.
- HOE IS HET CONTACT MET DE ONDERGROND: BEN JE JE NOG BEWUST VAN DE ONDERGROND OF BEN JE MEER ÉÉN MET DE ONDERGROND?
- BEWEEG JE VINGERS EN TENEN IN JE SCHOENEN EN DOE JE OGEN LANGZAAM WEER OPEN.

Hierna komt één van mijn favoriete oefeningen, omdat er altijd zoveel in is waar te nemen. Mijn lijf voelt zacht en ik merk dat ik vertrouwen heb. Als de mensen in de vorige oefening al mee konden, kunnen ze nu zeker mee, zeg ik tegen mijzelf.

2

- WE DOEN EENZELFDE SOORT OEFENING OM TE ERVAREN WAT ER VAN BINNEN IN JE LIJF GEBEURT.
- WE WERKEN IN DRIETALLEN: EEN BEGELEIDER, EEN VOLGER EN EEN OBSERVATOR.
- DE VOLGER KRIJGT EEN OOGGLAPJE VOOR EN DE BEGELEIDER GAAT DE ANDER, ZONDER WOORDEN, DOOR DE RUIMTE BEGELEIDEN.
- DE OBSERVATOR KIJKT HEEL PRECIËS WELKE LICHAAMSSIGNALLEN BIJ BEIDEN TE ZIEN ZIJN.

'De begeleiders horen de opdracht en vanaf dat moment begint het waarnemen van de lichaamssignalen. Sommigen gaan sneller of harder praten, veel vragen stellen en anderen trekken zich terug. Zijn ze het zich bewust?

3

NA EEN PAAR MINUTEN WORDT DE OPDRACHT STILGEZET EN VOLGEN NIEUWE INSTRUCTIES. MERK OP:

- HOE IS HET IN JE LIJF?
- WAAR IS JE AANDACHT OP GERICHT: OP DE ANDER OF OP JEZELF?
- ALS JE AANDACHT BIJ JEZELF IS, IS DIE DAN BIJEENHOUDEND, VASTHOUDEND, TEGENHOUDEND, INGEHOUDEN OF TERUGHOUDEND?
- GA NA WAT ZOU HELPEN VOOR HET VERVOLG VAN DEZE OEFENING EN BESPREEK DAT ONDERLING.
- BESPREEK IN DRIETALLEN WAT JE HEBT GEZIEN. BESCHRIJF DAT ZO FEITELIJK MOGELIJK, ZONDER TE INTERPRETEREN. BESPREEK DAN OF JE DE SIGNALLEN HERKENT EN WAT ZE BETEKENEN.

Ook in dit team, dat is gewend te zorgen voor de ander, valt op dat de lopers makkelijk en snel over hun eigen grenzen gaan. 'Eigenlijk vond ik het eng om van die kast af te springen maar ik dacht ik doe het maar gauw, dan ben ik ervan af.' Ik geef aan dat ik dit vaak terugzie in teams die in de zorg of in het onderwijs werken. Herkennen zij dit? Een vrouw zegt dat ze vaak 's avonds hoofdpijn heeft na een moeilijke dag en vraagt zich af of dat met grenzen te maken zou hebben. Een man zegt dat hij laatst ineens heel boos werd, zonder dat hij een duidelijke aanleiding zag. Nu hij er zo over nadent, beseft hij dat hij situaties vaak te lang laat duren en misschien eerder zijn grenzen aan kan geven.

Tot slot doen we een meting. Hoe is het nu?

4

- GA OPNIEUW ZITTEN MET JE RUG TEGEN DE LEUNING EN JE VOETEN PLAT OP DE GROND.
- VOEL WAAR JE LIJF NOG CONTACT MAAKT MET DE ZITTING EN DE LEUNING EN WAAR NET NIET MEER. WELKE PLEKKEN ZIJN WARM EN WELKE KOUD?
- VOEL IN JE LIJF WELKE DELEN ONTSPANNEN EN LOS AANVOELEN EN WELKE GESPANNEN.
- GA DAN MET JE AANDACHT NAAR DE ADEMHALING: VOEL DAT JE LIJF OP EN NEER BEWEEGT ZONDER DAT JE IETS HOEFT TE VERANDEREN.
- VOEL DE PLEK DIE HET MEESTE BEWEEGT BIJ DE IN- EN UITADEMING.
- VOEL HET TEMPO VAN JE ADEMHALING.
- STEL JE VOOR DAT JE GAAT WERKEN TERWIJL JE IN GEDACHTEN NOG BIJ JE ZIEKE VADER ZIT, WAT ZOU DAT BETEKENEN VOOR JE WERK ALS BEGELEIDER IN HET CONTACT MET DE KINDEREN? OF ALS JE STIEKEM BOZER BENT DAN JE ZELF DACHT, WELK EFFECT HEEFT DAT?
- EN ALS JE NU TERUGDENKT AAN DE OEFENINGEN VAN VANDAAG, WAT IS DAN HET EERSTE DAT IN JE OP KOMT? WAT HEEFT JE GERAAKT, WAT HOUDT JE NOG BEZIG? WELK WOORD OF SYMBOOL KOMT IN JE OP? VOEL WAAR JE DAT IN JE LIJF VOELT.
- WELKE EERSTE STAP GA JE MORGEN IN JE WERK ZETTEN, OM DAT WAT VOOR JOU BELANGRIJK WAS EEN VERVOLG TE GEVEN?
- DAN BEWEEG JE JE HANDEN EN VOETEN EN DOE JE LANGZAAM JE OGEN WEER OPEN ALS JE ZE DICHT HAD.
- WIE WIL HET WOORD OF SYMBOOL DAT IN HEM OP KWAM MET ONS DELEN? IN HEM OP KWAM MET ONS DELEN?
- WELKE EERSTE STAP GA JE MORGEN ZETTEN OM MEER AANDACHT BIJ JE LIJF TE HEBBEN EN JE BEWUST TE ZIJN VAN

Woorden die komen in de afronding zijn: verrassend, anders, verwarring, plezier, zweverig, bewustwording, ademhaling. Eerste stappen die genomen gaan worden zijn: vaker bewust ademen, letten op lichaamssignalen van anderen, grens iets eerder aangeven, niet zo snel interpreteren en oordelen.

Zonder contact met jezelf geen contact met de ander. Ik ben ervan overtuigd dat elk contact met een ander een constant leiden en volgen is en dat dat vooral soepel gaat als je werkelijk durft stil te staan bij en uit te komen voor je eigen wensen en grenzen. Anders wordt het volgen en lijden. Dit maakt mij blij, hier doe ik het voor, hier ligt mijn passie: fluitend rij ik naar huis. 🎺



Wat de naderende dood vertelt over het leven

TEKST: CECILE VOSSSEN • BEELDEN: RINGEL GOSLINGA

Hoe kijk je terug als je niet lang meer te leven hebt? Welke vragen stel je jezelf? Wat is dan echt belangrijk? Samen met fotograaf Ringel Goslinga ontmoette schrijfster Cecile Vossen 21 mensen die hierover hun gedachten wilden delen. Hun verhalen zijn samengebracht in *Terugkijken, verhalen over leven*.

'Toen mijn vaders tijd aanbrak om afscheid te nemen van het leven, viel het me op. De blik die zich naar binnen richtte. De onbezorgdheid over zaken die eerst zo belangrijk leken. De laatste goede adviezen aan zijn kinderen. Ik vroeg me af wat er door hem heenging. Hoe keek hij terug op het leven? Wat had hij anders willen doen, nu hij wist dat het straks over en uit was? Filosoof René Gude beschreef treffend uit eigen ervaring hoe die fase aanvoelt. Het is alsof je je speedboot naar de toekomst inwisselt voor een roeibootje. Daarmee roei je verder, met je gezicht naar het verleden.

Niet eindeloos de tijd

In die laatste weken met mijn vader groeide het idee om een boek te maken over wat de naderende dood vertelt over het leven. Dat leek mijn vader wel wat. We leven immers vaak alsof we eindeloos de tijd hebben, dus het kon vast geen kwaad om aan de hand van de verhalen van stervenden het leven eens te overdenken. Ik mocht die aanpak best wel een keertje op hem uitproberen. Van dat vraaggesprek is het nooit gekomen. Toen ik fotograaf Ringel Goslinga en vormgever Sybren Kuiper vertelde over het idee, was gelijk duidelijk: dit boek gaan we maken. Uiteindelijk hebben we 21 mensen geportretteerd die niet meer lang te leven hebben. Met hen terugkijken op het leven leidde tot prachtige gesprekken. Ze vertelden over de beslissingen die ze hadden genomen en over de wendingen in hun leven. Over hoe het leven misschien anders had gekund. Over het verlangen er echt wat van te maken, wat niet altijd was gelukt. En over de zoektocht naar wie je dacht te zijn en eigenlijk bent.

Wat ons zo trof, was hoe de mensen het leven tot op het laatst omarmden. Maar ook hun meebuigen met wat onvermijdelijk is. Het genieten tot op het laatst. En de dankbaarheid voor wat is

geweest. Niemand die zei: als ik de kans krijg wil ik mijn leven overdoen. Zelfs niet als het moeizaam was geweest. 'Het zou mijn leven dan niet meer zijn,' zei iemand, 'want dit leven, met alles wat goed en minder goed ging, dat ben ik.'

Innerlijke eenzaamheid

Wat ons ook raakte was de innerlijke eenzaamheid die we soms zagen in die laatste fase: het leven dat doorgaat terwijl het jouwe langzaam stilvalt. En ook het besef dat wat je hebt gedaan in het leven, niet ongedaan valt te maken. Nooit meer. Misschien dat daarom bij sommige gesprekken ook de familie zat; om beter te kunnen begrijpen wat er was gebeurd. We hopen dat de 21 verhalen de adem even doen inhouden en nieuwe gedachten brengen. Want met die bedoeling zijn ze nagelaten: ter inspiratie voor wie achterblijft. Zodat we iets meer begrijpen van het leven – én van onszelf.' 🦅

Uit: Terugkijken, verhalen over leven. Cecile Vossen en Ringel Goslinga. Ten Have, 2015.



LAURA (21)

'DE DOOD, ZO DICHTBIJ, VOEGT VEEL SCHOONHEID TOE AAN ELKE DAG'



CORRIE (78) †

'DOOR HET LEVEN DAT IK HAD, WEEET IK DAT IK KAN ZIJN WIE IK BEN'



JOHN (59) †

'IK KRIJG OP DE VALREEP NOG DE KANS OM TE LATEN ZIEN WIE IK ÉCHT BEN'

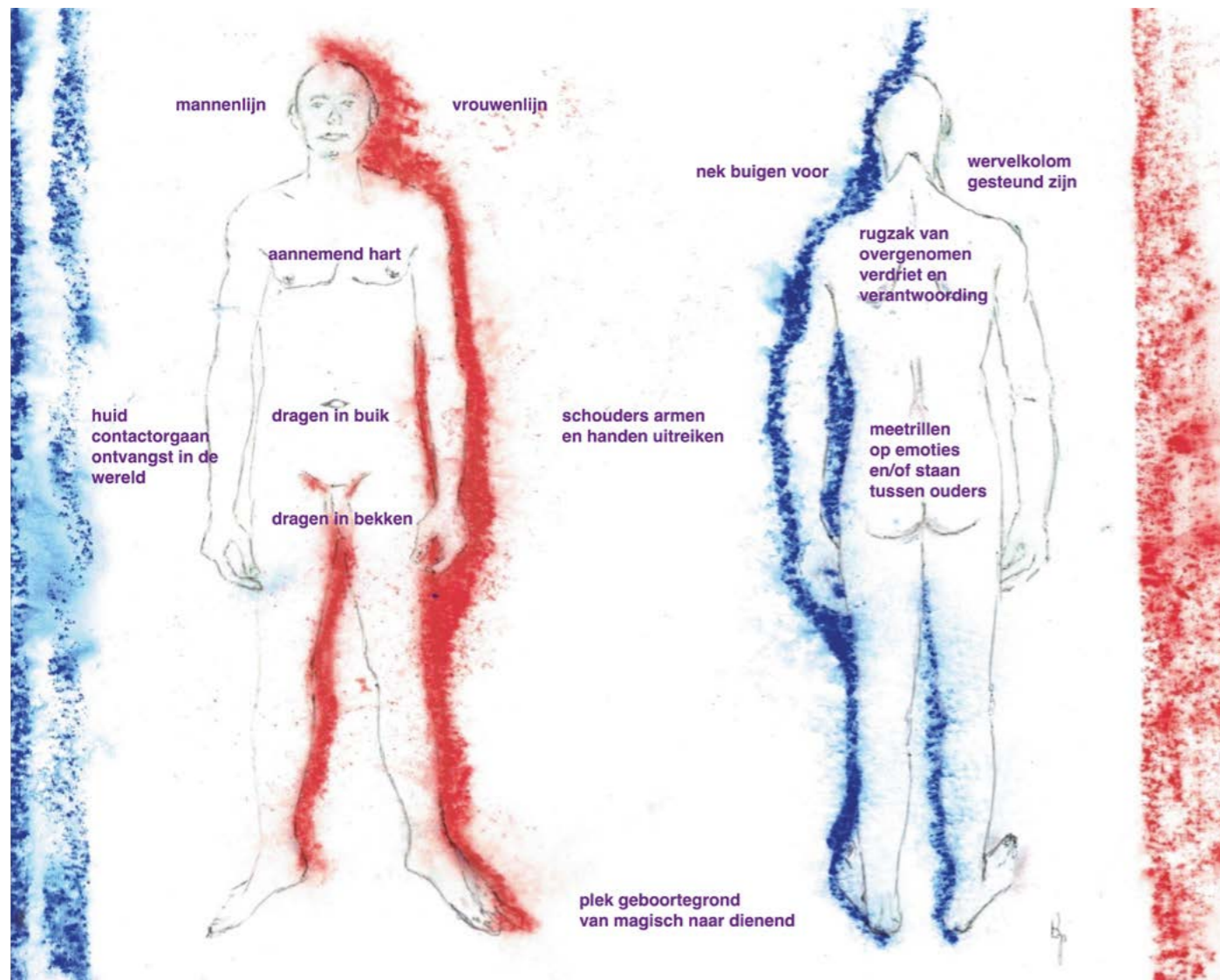


LAU (92) †

'WAT JE OOK DOET IN HET LEVEN, JE LAAT EEN ONUITWISBARE INDRUK ACHTER'

Het Veld van Aandacht, systemisch werk via het lichaam

TEKST: CONNIE VAN DER AREND



Connie van der Arend legt uit hoe aanraken van het lichaam op de laag van de ziel de relatie met jezelf en de ander kan verbeteren.

De opleidingen Systemisch Werken en de Maskermaker die ik bij Phoenix volgde, hebben veel in beweging gebracht. Mijn persoonlijke ervaring en mijn ervaring als lichaamsgericht therapeut, konden op een diepe laag geïntegreerd worden. Vanuit het energetisch werk was ik al bekend met het fenomeen dat je familie-energie bij je kunt dragen. Het systemisch werk gaf hier structuur en verdieping aan. Mijn beslissing om niet met opstellingen en representanten te werken, maar het systemisch werk te integreren in mijn werk op de massagetafel, was een logische volgende stap. Langzamerhand ontvouwde zich steeds meer een manier om systemisch werk via het lichaam toe te passen. Hoe ziet dat er in de praktijk uit?

Het lichaam in resonantie met het familiesysteem

Zoals je in een opstelling kunt ervaren wat de invloed van het veld is op je fysieke, emotionele en energetische gesteldheid, zo is dat ook op de massagetafel. Of anders gezegd: dat wat je bij een opstelling vergroot tegenkomt in de opstellingsruimte vind je terug in je lichaam en de ruimte om je heen. Wanneer je niet op je eigen plek staat in jouw familiesysteem is dat voelbaar in je lichaam. Als je je familie niet insluit, sluit je delen van je lichaam uit. De huid, de rug, de rechter en linker lichaamshelft, de organen, chakra's en lichaamsdelen reageren allemaal op het familiesysteem. In de rechter- en linker lichaamshelft kun je bijvoorbeeld de invloed van respectievelijk de mannen- en vrouwenlijn ervaren. De afbeelding laat een aantal systemische invloeden zien.

Het voordeel van systemisch werk via het lichaam is dat:

- aanraken een helende werking heeft;
- een juiste systemische interventie een directe respons geeft en een ontspanning en energiedoorstroming in het lichaam teweegbrengt;
- een liefdevolle aanraking veiligheid en heling biedt bij hechtingsproblematiek en traumatische ervaringen die in het lichaam opgeslagen zijn.

Lichaamsgericht werken heeft effect op het celgeheugen van de cliënt en kan grote veranderingen teweegbrengen. Een opstelling heeft grote impact maar soms merk je dat ze niet doorwerkt. In dat geval is er wel inzicht bij de vraagsteller, maar lijkt de beweging uit de opstelling niet door te werken in zijn leven of het fysieke lichaam. Door systemisch te werken via het lichaam bied ik zo iemand een handvat om de opstelling beter te integreren in zichzelf.

De kracht van aandacht en een liefdevolle aanraking

In een opstelling is er respect voor de beweging in het veld en deze beweging volg je. Zo werkt dat ook als ik een cliënt op de massagetafel aanraak. Door een cliënt aan te raken vanuit oprechte aandacht voor dat wat er is, zonder iets te willen veranderen of in te grijpen, krijg ik toegang om op een diepe laag contact te maken met mezelf en de ander. Aandacht om dat wat zich aandient liefdevol en met compassie tegemoet te treden. Deze aandacht is verbonden met het hart. Ik gebruik de geboortenaam van cliënt om contact te krijgen met zijn of haar essentie. Net als in een opstelling zijn elementen als vertragen, wachten en contact maken met de cliënt en het veld rondom de cliënt belangrijk. Wanneer de beweging in de cliënt stopt, kan je een interventie doen. Het mooie van aanraken van het lichaam is dat je kan voelen of de interventie juist is. Het lichaam liegt niet en is eerlijk in wat het laat zien. Het lichaam zal wel of niet reageren op aanraking of woorden. Bij een juiste interventie zal het lichaam ontspannen. Onderstaande casus is een illustratie van systemisch werk via het lichaam.

*De vraag waarmee ze komt is: 'Hoe kan ik mijn hart meer openstellen in een relatie?'
Op de massagetafel voel ik hoe weinig ruimte er vanbinnen is en hoe ze vanuit de huid naar binnen beweegt. De huid is strak en laat mijn aanraking niet echt toe. Ze is zich hier niet bewust van. De spanning voelt vertrouwd. Ontspannen in het contact en in de aanraking is moeilijk. 'Mijn moeder kon heel dwingend zijn. Het ging alleen om haar.'
Ik nodig haar uit om zachtheid via haar huid toe te laten. Haar poriën op ontvangen te zetten. Een beweging van buiten naar binnen toe te laten in plaats van de beweging van de strijd, die ze zo goed kent. Langzaam voel ik de verstrakking onder mijn handen smelten. De oude pijn mag worden toegelaten. Er ontstaat ruimte van binnen. Ruimte om er helemaal te zijn. Ruimte om haar hele lichaam van binnenuit te voelen door de aanraking toe te laten. Ik vraag: 'Hoe is het nu om je eigen plek aan te nemen als dochter van je moeder?'*

Systemisch werk via het lichaam kan veel inzicht en heling brengen. Hoe je vanuit jezelf communiceert met je omgeving is voelbaar in de aanraking. Kan je je openstellen en de ander toelaten? Door het familieveld erbij te betrekken kun je de wonden die als kind zijn ontstaan op een diepe laag helen. 🐾

Ben je geïnteresseerd geraakt? Dit najaar verschijnt Connies boek Het Veld van Aandacht, systemisch werk via het lichaam. Connie geeft trainingen in systemisch werken via het lichaam. www.hetroepenvandeziel.nl



Ik-zelf in relatie

DOOR MAAT (MAARTEN MICHIEL) MAHLER

In 2005 maakte ik voor het eerste kennis met Phoenix, samen met mijn vrouw.

We hadden nogal veel meegemaakt in ons gezin. Het was confronterend, heftig. Tussen ons was de diepe afkeer voelbaar geweest, zichtbaar in de spiegel van de ogen van de ander. Gaven we elkaar al niet bewust de schuld, schuld en schaamte waren op een diepe laag zo vreselijk present. Op de één of andere manier kwamen we ertoe ons aan te melden voor een tweedaagse Relaties. Over Phoenix had ik van mijn baas gehoord. Het werd een begin van iets wat steeds maar verder gaat...

Ergens was mijn verwachting dat onze relatie aan bod zou komen. Dat ging anders dan verwacht. Wat vooral aan bod kwam was ikzelf in relatie.

Nog zie ik deelnemers van die workshop voor me. Ieder met zijn of haar thema's en worstelingen. En als ik het daarna aan iemand vertelde, dan zei ik: 'Het was alsof ik ze allemaal, stuk voor stuk, opnieuw geboren heb zien worden, zonder uitzondering.'

Zonder uitzondering? Ja, ook ik kwam aan bod!

Daar stond ik, en voelde me gezien zoals ik het niet eerder had meegemaakt. Het werd doodstil. En van het zo bekende *stilstetten* – als ik niet meer adem kan er ook niets meer gebeuren – ging het weer stromen.

Het ging niet over *ónze* relatie. Niet direct. Maar wat was het een groot geschenk om ook mijn vrouw te zien staan, daar waar ze stond. Met waar ze vandaan kwam, en waar ze ten diepste naartoe op weg was: het volle leven. Ik heb haar toen gezien als nooit tevoren, met ontroering en met diep respect. Een groter geschenk aan onze relatie kon ik mij niet voorstellen.

Ik weet nog dat ik bij het afscheid Wibe Veenbaas intens en lang heb aangekeken. En heb bedankt voor de plek die hij met Phoenix heeft gecreëerd. En die ik daarna nog veel beter mocht leren kennen.

Het was een nieuw begin. Dat nam ik met mij mee en dat is gebeven. En altijd als ik een nieuw begin nodig heb, weet ik nu dat ik terug kan gaan. Want weggaan en terugkomen is zo mijn ding. En steeds vaker als het erop aan komt blijf ik ook wat langer. In relatie. 🐾

In deze nieuwe rubriek voor lichaamswerk maakt Wietske Jansen Schoonhoven een reis langs de chakra's. Ben je geïnspireerd? Jij bent uitgenodigd om een artikel aan te leveren, liefst met een aantal concrete tips, adviezen of inzichten voor de lezer.



Lijfwerk van een yogi

HET TWEEDE CHAKRA

TEKST: WIETSKE JANSEN SCHOONHOVEN

Bij Phoenix werken we veel met de instinctieve bewegingen die mensen maken in contact met elkaar en met de wereld om hen heen. Je lichaam als instrument voor coaching en training. Het leren kennen van de kleine bewegingen en adempatronen bij jezelf als toegangspoort tot diagnostiek in de ontmoeting met cliënten en cursisten. Een manier om snel tot de kern van je vraag te komen, maar was het maar zo gemakkelijk om de taal van je lichaam te leren verstaan. In mijn yogalessen gebruik ik vaak de chakrapсихologie, een reis langs de chakra's in de vorm van theorie gekoppeld aan asana's (oefeningen), om je lijf beter te begrijpen. In de opleiding de Maskermaker kan ik het oude systeem van de chakrapсихologie terugvinden in de indeling van de maskers. Dit inspireert me in het voor deze opleiding zo essentiële lichaamswerk om instinctieve patronen en bewegingen zichtbaar te maken zodat cursisten ermee kunnen werken.

Het lichaam leest als een brief
Lees hem door en kijk of hij waardig is
Een vorst onder ogen te komen

RUMI

In dit themanummer over relaties, neem ik je mee op minireis door het tweede chakra. Denk aan bekken, denk aan plezier, seksualiteit en beweging. Waar het basischakra (vorige nummer) staat voor de overleving van het individu, gaat het tweede chakra over de drift – Eros – die zorgt voor de overleving van de soort. Levenslust. De seksuele lust is hier een uiting van.

Wat zijn chakra's? Kort:

Chakra's zijn energiecentra in je lichaam om indrukken en informatie van buiten waar te nemen, te verwerken en over te dragen. En om van binnenuit de wereld tegemoet



te treden. Ze zijn gekoppeld aan de zintuigen en lang voor de ontdekking van de hormoonklieren werden ze door de yogi precies op die knooppunten langs de wervelkolom aangewezen. Adem wordt wel het voertuig van dit systeem genoemd, de verbinding tussen lichaam en geest.

Tweede chakra, Svadistana of waterchakra

Plek	: heiligbeen en overgang naar de lendenwervels
Element	: water
Masker	: symbiotisch
Werkorgaan	: geslachtsorganen
Gevoelsorgaan	: tong
Zintuig	: smaak
Adem	: de naar beneden gerichte uitdrijvende adem
Kleur	: oranje
Dier	: krokodil

Genot, fantasie en angst zijn drie krachten die bij dit gebied horen. Waar genot is, ligt de angst op de loer dat je het kwijt raakt. En waar angst is, kan een heimelijk genot schuilen; horrorverhalen en -films, bungeejumpen, een rit in de achtbaan... Lekker griezelen en dingen doen for kicks hoort bij het tweede chakra. Fantasie is de verbindende factor. Het element water vertegenwoordigt alle drie. Water prikkelt de fantasie; wat zich onder het wateroppervlak zou kunnen afspelen, staat voor het onbewuste en wordt wel vertaald in verhalen en mythologieën door watermonsters die mensen en werelden kunnen verzwelgen.

Dan die krokodil. Bewegelijk en snel, terwijl hij ook uren kan chillen in het water. Zijn paring is lang en intensief. Onderdelen van de krokodil worden in het oosten als afrodisiaca gebruikt – of het werkt is een tweede. Zijn prooiverwerking is indirect en gericht op zwakkere dieren. Als kwaliteit van dit chakra geldt de indirecte manier om iets te bereiken, omzichtig, rekening houdend met de eigen kwetsbaarheid en die van de ander. Niet op de opofferende manier van het hartchakra maar door de uitwisseling van energie. Niet de macht van het derde chakra domineert – ik bepaal – maar het principe: voor wat, hoort wat. Cultuur en handel zijn de domeinen van dit chakra. Hoe groot is de lust voor wat ik aanbied, welke prijs kan ik vragen?

Tips om je levenslust een boost te geven of meer specifiek je seksualiteit, al of niet samen met je lief

- Doe een serieuze(re) poging om je leven te versieren; kunst, theater, muziek, kleding, make-up (for girls), interieur, zoom in op wat je leuk vindt of experimenteer. Een cursiste gebruikte dobbelstenen in een keuzeprogramma met haar lief en bracht zo een element van thrill in.
- Beweeg veel en onderzoek vooral hoe je je bekkengebied meer in beweging kunt brengen: wandel een beetje meer vanuit je heupen (Latino stijl), yoga, golf, dans. Volg hier en daar eens wat proefflessen totdat je vindt wat je leuk vindt. Tweede chakra gaat over plezier, niet over zwoegen omdat het goed voor je zou zijn. Zo vond ik – naast yoga – mijn huidige passie NIA (Now I am ofwel neuro-integrational action), een mix van modern dance, tai chi en de martial arts (www.nianow.nl).

- Het trainen van je smaak is een manier op je levenslust op te wekken. Food is hip, hot en happening. Chefs hebben tegenwoordig de status van rocksterren. In veel restaurants worden fusions van verschillende smaaksensaties aangeboden, tv-programma's leren je hoe je dit zelf kunt creëren (24kitchen zelfs non stop). Zoet, zout, bitter, zuur, umami – denk aan smaakexplosies in je mond en jezelf verrassen door bijvoorbeeld het uitproberen van een andere keuken. In de ayurveda is een maaltijd niet compleet als er een smaak ontbreekt. Slecht voor je levenslust... En ja, smaak gaat ook over kunst, cultuur en interieur.

- heupopheffing, eerst dynamisch dan statisch



- spreidzit met vooroverbuiging



- zijwaartse buiging



- zitbuiging



- Wie van een meer directe aanpak houdt, doet wat een cursist van ons deed in het kader van zijn artist date voor het blok over seksualiteit in de opleiding relaties. Omdat seksualiteit in zijn opvoeding nogal in de schaduw stond, besloot hij de rosse buurt van Amsterdam te verkennen; anoniem en ongeremd rondsnuffelen in een trendy seksshop met een etalage met dildo's die er uitzien als modern design. Voelen, onderzoeken, fantaseren en je laten voorlichten. Een jade egg kopen voor jezelf of voor je vriendin... gegarandeerd levenslust bevorderend.

Oefeningen voor tweede chakra doen een appel op de souplesse, vooral in onderrug, bekken, liezen en heupen. Dansende, vloeiende, soepele bewegingen.

Oefeningen:

- vlinderen

Wietske Jansen Schoonhoven is trainer, coach bij Phoenix Opleidingen en yogadocent opgeleid bij Saswitha in Bilthoven. Van 16 tot 23 juli biedt ze bij Fitbody&Mind in de Ardèche een programma aan van yoga en chakrapsiologie, met voor wie dat interessant vindt de mogelijkheid om verder de diepte in te gaan via coaching en familieopstellingen. Om jezelf via je lijf net wat beter te leren kennen. www.fitbodymind.nl

Love op Burning Man

TEKST: MICHEL SCHOLTE • BEELD: IMGUR.COM



Sculptuur Love van Alexander Milov bestaat uit een man en vrouw die gemaakt zijn van metalen draden. Het geheel is enorm, 7,5 meter hoog. Ze zitten rug aan rug: de vrouw voorovergebogen in pijn, in de pose van een embryo, en de man gekweld door gedachten. Binnen de beide reuzen staan twee kleine kinderen, een jongen en een meisje, ze strekken hun handen naar elkaar uit. Het werkt, ook in de tijd. 's Nachts lijken de man en de vrouw te verdwijnen. Alleen de transparante kinderen blijven zichtbaar omdat zij worden verlicht. Het beeld werd in de zomer van 2015 geëxposeerd in de Black Rock Dessert in Nevada tijdens het Burning Man festival.

Het beeld raakt aan een diep verhaal in mij, een verhaal dat speelt in Den Haag, in de oorlog. Het gaat over een meisje dat dan geboren wordt. Het is in het twaalfde jaar van het huwelijk van haar ouders. Twee jaar later volgt er een jongetje. Na de oorlog valt het gezin uit elkaar. Het meisje komt bij vader te wonen en het jongetje bij moeder. Als het meisje 13 jaar oud is, overlijdt haar vader aan de verwondingen na een val van de trap. Ze gaat bij haar moeder wonen. Op haar 27ste krijgt ze een zoon, en die zoon: dat ben ik.

Het beeld van Milov beweegt mij om te kijken naar de plek in mij waar het zo pijnlijk is om naar te kijken. Prachtig laat het beeld zien, dat het doorbreken van de verstarring de nacht nodig heeft. Het donkerste duister van de nacht is nodig om het gevangen, gekwetste kind te laten oplichten. Het kind dat zo verlangt om uit te reiken. Zo gaat de liefde weer stromen, gedragen door het besef van de eindeloosheid van de woestijn.



Ga voor een filmpje over Burning Man naar de digitale vuurvogel op phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

DE TRANSITIECIRKEL:

verhalen van betekenis

TEKST: DENISE VAN GEELEN-MERKS EN JAKOB VAN WIELINK

WELKOMSTLIED

Hier is je pa, hier is je moe
Welkom, je bent hun vlees en bloed.
Waarom kijk je zo bedroefd?

Hier is je hap, hier is drinken.
En wat gedachten, als je wilt denken.
Welkom bij wie je het leven schenken.

Hier is je nagenoeg schone lei.
Als je blijft, je bent nog net op tijd.
Welkom, hoe het ook zij.

JOSEPH BRODSKY

Tijdens de opleiding *De relatie als spiegel* werd ons gevraagd een symbool mee te nemen voor het verlorene. In de groepjes waarin we werkten rondom de symbolen werd zichtbaar en voelbaar hoe groot het verlangen is om ons te verbinden met het verlorene en hoe groot tegelijkertijd vaak de schaamte is om dit vol toe te laten en te laten zien.

Het is een herkenbare beweging. De deelnemers aan de retraite *Persoonlijk verlies in perspectief* komen naar

het weekend met een symbool voor wat ze verloren. Zonder uitzondering zijn ze gespannen, vaak wat beschaamd, om zich te laten zien met dit verlies. Ze zijn op zoek naar verbinding, maar ervaren dat het moeilijk is om hun gemis en verlangen te delen met de mensen in hun omgeving.

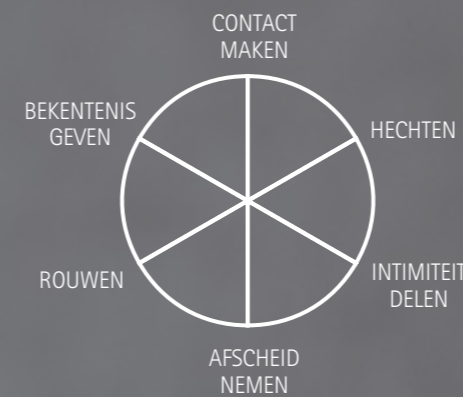
Het lijkt een weekend te zijn over rouw, maar in het eerste contact is er de spanning of er een welkom is, ook als je met zoiets groots komt, met zoveel pijn, boosheid, verdriet, twijfel. Mag ik me dan wel laten zien? Heb ik recht op aandacht? Op een bepaalde manier herhalen ze een oud patroon. Een patroon dat is ontstaan in de eerste periode van hechting met ouders en verzorgers. Juist als het zwaar is, spannend, verdrietig of ogenshijnlijk betekenisloos, dan is de hechtingsbeweging ook zo aanwezig.

De eerste die rouw en hechting met elkaar verbond in een cirkel was de Amerikaanse psycholoog, gijzelingsonderhandelaar en hoogleraar leiderschap George Kohrieser. Hij gebruikte de termen 'attachment', 'bonding', 'separation' en 'grief' in de *Bonding Cycle* gebaseerd op de hechtingstheorie van John Bowlby. Over deze cirkel vertelde hij onlangs

aan één van ons: 'Ik deed midden jaren tachtig een grote klus voor Toyota in Californië bij de reorganisaties waar zij voor stonden. Ik kende John Bowlby persoonlijk en ben al vanaf het begin van mijn werk door hem geïnspireerd geweest. Tijdens één van de workshops die ik verzorgde, zag ik mezelf ineens de cirkel op een flapover tekenen. Daarmee was de *Bonding Cycle* ontstaan. Het zou nog een tijdje duren voordat ik het in *Hostage at the table* introduceerde.'

Wibe Veenbaas en Piet Weisfelt introduceerden de cirkel als 'hechtingscirkel' in Nederland en voegden het thema 'betekenisgeving' eraan toe. Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten kozen niet voor nadruk op hechting, maar gebruiken veelal de term 'rouwkring' of 'verliescirkel'. Jakob heeft, samen met Leo Wilhelm, de term Transitiecirkel geïntroduceerd. Een naam die minder de nadruk legt op één van de thema's van de cirkel, maar verwijst naar het proces dat mensen (en organisaties) levenslang doorlopen: het vormgeven van transitie; verandering op identiteitsniveau.

De Transitiecirkel geeft weer hoe de thema's 'welkom en contact maken', 'hechten', 'intimiteit beleven', 'afcheid nemen', 'rouwen' en 'betekenis geven' met elkaar samenhangen. Je zou kunnen zeggen dat we deze thema's als een cirkel doorlopen gedurende ons leven, in de ontmoeting met al onze *secure bases*. Denk daarbij aan mensen, doelen, dromen, muziek, dieren, werk, enzovoorts. Maar we zouden ook kunnen zeggen dat het leven zelf ons steeds opnieuw langs deze thema's



leidt. In elke (aanstaande) ontmoeting is het afscheid al aanwezig.

Onze ervaringen met welkom zijn en hechting in onze vroege jeugd en op impactvolle momenten daarna, beïnvloeden sterk de manier waarop we steeds opnieuw verbinding aangaan. Maar ook hoe ons is voorgeleefd over afscheid nemen en rouwen, de manieren van ons nest tot ver over de grens van onze huidige generatie, kleurt hoe we geneigd zijn om te gaan met afscheid en rouw die we later in ons leven ontmoeten.

In de transitie die we doormaken vanaf ons eerste begin, zelfs van vóór de geboorte, tot misschien wel na onze dood, bewegen we tussen en binnen de thema's van de cirkel. Zo schrijven en herschrijven we ons verhaal.

Elke hechting en elke verbinding leidt dus onherroepelijk tot een afscheid. Als we bereid zijn dat afscheid werkelijk te nemen, dan kunnen we door te rouwen onszelf opnieuw tot het verlorene leren verhouden. We ontdekken wie we zijn met dit verlies. Een vrouw die zichzelf opnieuw ontdekt nadat haar

man met wie zij dertig jaar samen was van haar weggaat. Een man die zijn baan verliest door een reorganisatie. Een moeder wier zoon uit huis gaat. Het echtpaar dat een kind verliest aan de dood.

Wie ben ik zonder baan, zonder thuiswonende kinderen, als gescheiden man, met een lichamelijke beperking?

Transitie vormgeven is een proces waar emoties, gedachten, lichamelijke ervaringen en vragen van betekenisgeving samenkomen. Verdriet, boosheid, angst, opluchting, buikpijn, uitvalsverschijnselen, moeheid, het verlorene soms nog aanwezig voelen, dromen.

Niet elk verlies is zo duidelijk en gekoppeld aan een bepaalde gebeurtenis. Diffuus verlies is veel lastiger te duiden. En vaak zijn we ons minder bewust van deze verliezen. Het verlies van een veilige jeugd, bijvoorbeeld, omdat de ouders veel ruzie hadden, of omdat er verslaving was bij de ouders. Of het verlies van een vader die moeilijk aandacht en liefde kon geven, omdat vader door een oorlogstrauma nauwelijks oog voor je had. Of het gemis aan moederlijke troost, omdat je moeder nooit had ervaren hoe het is om een liefdevolle moeder te hebben.

Door het maken van een levenslijn, waarin positieve en negatieve ervaringen en periodes worden opgenomen, krijgen we inzicht in hoe deze ervaringen ons beïnvloed hebben. Tijdens onze begeleiding en trainingen, vragen we deelnemers om hun levenslijn te maken en te delen. Zonder uitzondering ervaren mensen dat als

spannend en kwetsbaar. Hoe zag jouw welkom eruit? Aan wie was je verbonden? Wie was er voor je in moeilijke tijden? En wie niet? Soms wordt duidelijk waar nog afscheid van genomen moet worden. Juist ook als het gaat om diffuus verlies. En door aan elkaar te vertellen over de levenslijn krijgen de verhalen betekenis. Zo wordt het mogelijk om ons te verhouden tot het verhaal en de betekenis. Betekenisgeving ontstaat door het vermogen om gebeurtenissen en ervaringen in perspectief te brengen en ernaar te kunnen kijken. Transitie vormgeven kan daarmee niet zonder getuigen, en zonder secure bases.

Zo schept de Transitiecirkel voor ons een kader. Het helpt ons duiden. Het verdiept en biedt houvast. Als een onuitputtelijke bron. 🐾

De tekening van de Transitiecirkel is van Pascalle van Vliet.

Najaar 2016 verschijnt, mede van de hand van Jakob van Wielink, een Nederlandse vertaling van 'Hostage at the table. How Leaders Can Overcome Conflict, Influence Others, And Raise Performance' van George Kohrieser. Van Jakob van Wielink en Denise van Geelen verscheen in 2015 'Met zoveel liefde heb ik van je gehouden. Woorden bij persoonlijk verlies'. Samen geven ze de opleiding 'Secure Base Coachen. Professioneel begeleiden bij transitie' en retraiteweekenden 'Persoonlijk verlies in (verdiept) perspectief'.



De tijd van het gemis

TEKST: LIESBETH MEIJER

Daar zaten ze samen, met de oranje doos voor zich op tafel, op de veranda. Ze voelde de slanke, rimpelige handen van haar Omi in de hare. Het leek wel of Omi, na al die jaren, deze tocht ook moest maken, maar niet alleen. 'De trek naar Zuid-Afrika, naar Mtunzini en Itthala, is mijn voeding, mijn bron van zijn. Al die keren dat ik hier vroeger kwam – en nu ik er af en toe langer ben – mijn levensader. Tegelijkertijd, lieve, lieve Sofie, ontvouwt zich hier mijn

grootste verdriet en is er de stem van het gemis. Dat ik zover kan zijn, dat niemand me nu nog halen kan, dat ik hier diepgeworteld ben.' Het was nog wat onwennig, zo met die doos, met alles op tafel. Sofie wist wel iets over de geschiedenis van haar grootmoeder. Sofies moeder was een meisje van zeven geweest toen Sjoerd hun leven in stapte; en daarmee kwamen de tranen en dikke ogen die werden afgewisseld met levensenergie en vreugde.

Omi en Sofie hadden afgesproken dat ze het er vijf dagen over zouden hebben. Vanwege het getal vijf. Vijf jaar en vijf maanden had het geduurd. Ze waren beiden op 5 april jarig. Vandaar, één keer vijf dagen. Daarna zou de oranje doos weer dicht gaan, de kelder in. Dat was de deal. Met het maken van de afspraak een half jaar eerder leek er al een heiligheid te zijn ontstaan. Een klaar-voor-de-start-moment was daar. In de uitpuilende doos: papieren, geschonken boeken van hem en haar dagboeken. Een schelp. Een houten olifantje. Niet die materie maar wat ze belichaamde was wezenlijk. Zo voelbaar. Omi keek naar een opgerold bundeltje papier met een lint eromheen. 'Best gek Snufs', zoals ze haar kleindochter het liefste noemde, 'dat ik dit zo intieme met je ga delen. Tegelijkertijd is het zo vertrouwd het juist jou te vertellen. Te vertellen over het mooiste en het lelijkste van liefde. Over de bewaarde zwaarte bij mij, in Afrika, in een oranje doos. Daar, in Broek in Waterland, is het een onaanraakbare periode die is uitgesloten. Vanaf het moment dat Sjoerd in mijn leven kwam, leerde ik de grenzeloosheid kennen van het wachten. Werd ik 's ochtends wakker en het eerste wat in me opkwam was Sjoerd. Hij bleef de hele dag bij me. 'Hoe vaak denk je aan mij?' vroeg ik bij de eerste gelegenheid die kwam, om mijn bevestiging te halen. Steevast zei hij: 'Een keer per dag', hetgeen zoveel betekende als 'ik sta met je op en vervolgens ga je niet meer weg'. De liefde is zo groot geweest. Bijna groter dan onszelf. Het verlangen om langer dan even bij hem te zijn, langer dan de gegeven tijd, is al die tijd gebleven', fluisterde ze.

Omi keek wat schichtig naar alles wat voor haar lag. Het was ineens zo veel. Haar brieven die ze gebracht had. Haar gedichten die ze voor hem optekende. Altijd kwamen er woorden, zinnen, als het weer een keer voorbij moest zijn omdat het er niet mocht zijn. "Wat schrijf je toch mooi, dat wel", was meestal zijn reactie. Wat voelde ik me goed, die zin uit de mond van een gevierd journalist. Ik voelde dat hij trots op me was. Soms nog een zin, een bevestiging en een "Tja kleine, xx" als afsluiting. Ik wist dat het kapot maken van wat hem lief was weer eens was begonnen.' De thee die werd ingeschonken door haar nog sterke handen was het enige geluid dat ze hoorden. Omi maakte de strik los. De rol viel niet uiteen omdat deze zo lang opgerold was geweest. Ze pakte het eerste vel, keek, slikte en stond op. Ze liep naar het hek van de veranda, met een blik op de overdadige prachtige paarse bloemen van de Jacaranda Tree. Een boom waar ze verliefd op was sinds de eerste keer in Zuid-Afrika, toen amper dertig. En zoals Omi altijd zuchtte, zuchtte ze. Een diepe ademhaling in, even niets, en dan heel rustig uit, door haar lippen fffffff. Alsof ze met het fffffff de restjes pijn uit haar lijf blies en 'hou vol' tegen zichzelf zei. 'De tijd van het gemis Snufs', sprak Omi zacht. 'Ik zal je dit gedicht voorlezen. De rest lees je zelf maar. Maak je eigen beeld en vraag me naar mijn reis. Ik zal je vertellen over destructie, oprechte liefde, over gedeelde humor en sans gene.' Daar ging haar stem de lucht in.

OMARMEN

IK DACHT OOIT DAT WIJ.
IK DACHT DAT WIJ OOIT.
OOIT DACHT IK DAT. WIJ.
NU WEET IK HET.
NOOIT.

Naast elkaar stonden de vrouwen, de één 21 en de ander bijna 80. 'Leeft hij nog?' 'Ja,' sprak ze zacht, 'hij is bijna 91.' En weer moest ze erlangs, dat zag Sofie zo duidelijk. 'Dit was het laatste gedicht dat ik maakte toen onze relatie nog niet echt ten einde was, toen ik me realiseerde dat ik kon wachten tot ik een ons woog. En hoewel we ook hierna nog geen afscheid konden nemen, ik nog een keer in alle heftigheid door de drek moest, is het gevoel vanaf het moment van schrijven van dit gedicht gaan slijten. Werd het stiller in mij. Zo stil dat je er af en toe gek van kon worden, tegelijkertijd werd ik er langzaam door gevuld.' Sofie kon het nog niet zo duiden. Ze hield intens van haar oma en was haar dankbaar dat ze onderwerp wilde zijn van haar scriptie. Ondanks het broze, wat licht verontwaardigde nu, aan het begin van hun samenzijn, kende ze haar oma zo goed en wist ze dat er genoeg luchtigheid zou komen. Al was het maar omdat ze na die vijf dagen nog één keer samen de natuur in zouden trekken. Daar waar deze afspraak tot stand was gekomen, toen ze samen, Omi en neefjes en nichtjes, de wildernis in waren getrokken. Naar de plek waar Omi ieder jaar een aantal dagen verbleef en die zij met al haar kleinkinderen had willen delen. Over vijf dagen nog een terugkeer naar Itthala. De laatste keer, met Sofie. Ze werd er eenvoudigweg te oud voor. Samen met haar kleindochter zou ze ook dat avontuur afsluiten. Maar nu eerst dit, in haar huis in Mtunzini: de brieven aan Sjoerd. De tien dagen die ze samen zouden gaan doorbrengen waren begonnen. 🌸

Liesbeth Meijer werkt als zelfstandig organisatieadviseur, coach en interimmanager. Ze heeft haar eigen bedrijf 'LUCHT! Versterkt persoonlijk leiderschap'. Momenteel volgt ze de opleiding Het Helende Verhaal. Deze brief is een eerste hoofdstuk van het boek 'Brieven aan Sjoerd' dat ze momenteel aan het schrijven is.



LEIDERSCHAP:

Terug naar menselijke relaties in organisaties

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL

Daar stonden we tijdens de presentatie van het in maart verschenen boek *The New Leadership* bij de Nieuwe Poort op de Zuid-as in Amsterdam. Trots op onze bijdragen aan dit mooie boek. Drie vrouwen opgeleid bij Phoenix, die het gedachtengoed en het geleerde een plek trachten te geven in het bedrijfsleven, zorg en overheid. Ieder op haar eigen wijze, steeds weer zoekend naar een taal waarin het past en gehoord kan worden, in een omgeving die weerbarstig is en waarin het niet altijd voor de hand liggend is. De link naar het themanummer van de Vuurvogel over relaties is snel gelegd en raakt een grote gemeenschappelijke deler uit het boek: terug naar menselijke relaties in organisaties. In dit artikel schets ik de noodzaak voor nieuw leiderschap en de kern van onze artikelen.

Organisaties bestaan uit mensen die onderling met elkaar verbonden zijn en relaties onderhouden met het oog op gezamenlijke ambities. Althans, dat zou een logische bedoeling zijn. Het gros van de organisaties is echter veelal vormgegeven op basis van het machine-denken. Relaties zijn daarin vooral relaties tussen onderdelen die zo nauwkeurig mogelijk op elkaar afgestemd dienen te worden. Relaties die te plannen en beheersen zijn als onderdelen van een efficiënte machine, met bovenaan de piramide de alwetende leider. Het heeft ons grote vooruitgang gebracht die echter met een gigantische prijs is gekomen voor onze leefomgeving en de manier waarop we met elkaar omgaan. Velen ervaren toegenomen stress, angst, wantrouwen en een lage betrokkenheid bij het werk dat ze doen in organisaties waar mensen worden gezien als human resources en de oorspronkelijke bedoeling uit het oog is verloren. We hebben onszelf en onze aarde uitgeput.

We leven bovendien in een tijd waarin we meer en meer met elkaar verbonden zijn in complexe systemen die continu in beweging zijn. Leek verandering een uitzondering die gemanaged kon worden, nu dringt het steeds meer door dat verandering in werkelijkheid de enige

constante is. Het oude leiderschap vanuit planningen, control, duidelijke stippen op horizonnen en helder gescheiden grenzen tussen onderdelen werkt niet meer om mensen mee te kunnen nemen in deze snel veranderende, onderling verweven werkelijkheid en om onszelf en onze aarde gezond te houden. Het speelveld is bovendien te complex om als leider alle antwoorden te hebben. Het mechanistische denken maakt plaats voor een organische manier van kijken naar relaties, patronen en ordening. Verticale top-down structuren worden horizontaal. Zelforganisatie is het nieuwe toverwoord. Iedereen wordt leider. Organisaties worden levende, open netwerken. Dan volgen ook de essentiële vragen: Waar waren we ook alweer van? Wat was ook alweer de bedoeling? Hoe kunnen we dit samen organiseren? En, wat betekent dit voor leiderschap?

In haar artikel *Leadership 3.0: Building on Character* schrijft Lieke Thijssen over de verschillende karakterstructuren die ze in haar onderzoek bij leiders is tegengekomen en over het belang van innerlijk leiderschap als basis om anderen succesvol te kunnen leiden. Lieke: 'Deze tijd vraagt om herstel van de menselijke maat. Dat begint met het innerlijk leiderschap van de leider. Als



leider red je het in mijn ogen uiteindelijk niet als je niet bereid bent om eerst de relatie met jezelf aan te gaan voordat je de relatie met de ander aangaat. Wil je anderen kunnen motiveren, inspireren en hun talent optimaal benutten dan moet je dit ook van jezelf kennen.' Het kennen van de eigen karakterstructuur met de bijbehorende kwaliteiten en valkuilen is volgens haar essentieel: 'Iedere dag herhalen mensen onbewust de relaties uit het verleden, ook in professionele relaties. Deze onbewuste processen worden gevoed door een bepaalde karakterstructuur en loyaliteit aan het systeem van herkomst. Daar weet van hebben is voor mij nieuw leiderschap.'

In *Listening is the New Leading* doet Turid Mastenbroek een appel aan leiders om meer naar zichzelf en anderen te luisteren. Turid: 'Ik zie luisteren als de basis om ook maar een stap verder te kunnen komen. Het is de basis voor de verbinding met anderen. We zullen flexibeler en creatiever moeten worden en kunnen niet meer varen op die ene alwetende leider. Daarvoor is het te complex. Dan wordt luisteren belangrijk om met elkaar het gesprek te hebben zodat nieuwe oplossingen kunnen ontstaan. Het gaat om luisteren in de breedste zin, zowel

naar jezelf, naar de ander als naar de organisatie als geheel: Wat is de identiteit van de organisatie? Zoals we naar een kind luisteren dat ook een eigen identiteit heeft en een eigen pad. In plaats van de organisatie te gebruiken voor ons eigen doel, dit om te draaien door de vraag te stellen: Wat wil er nou eigenlijk ontstaan?'

In mijn eigen artikel *Slow Down to Speed Up* pleit ik voor vertraging als tegenbeweging op onze neiging tot druk doen en haastige oplossingen. We rennen met elkaar maar door uit angst voor stilstand en het niet-weten. Bovendien laten we ons vaak voortjagen door nietszeggende oneliners die we visie noemen. We herhalen slechts wat er al was en lopen een kant op waar we ons innerlijk niet mee verbonden voelen. Ik zie het als de taak van leiders om, in plaats van de druk steeds verder op te voeren, onderbrekingen te organiseren. Dan kan er opnieuw worden gekeken naar zichzelf, de organisatie en de omgeving. Vertraging leidt zo tot groter bewustzijn waardoor nieuwe antwoorden kunnen ontstaan en actie die voortkomt uit wijsheid. Door de tijd te nemen voor verhalen en samen al lerend onderweg te gaan komt de bedoeling van de organisatie tot leven. Dat verbindt mensen in organisaties op hartniveau en dan kan het weer stromen, in de richting die we bedoelen. 🦅

The New Leadership is in het Engels verschenen in een uitgave van het European Leadership Platform. Het European Leadership Platform organiseert dialoogtafels rond leiderschapsthema's. De veertien auteurs zijn lid van het platform. Lieke Thijssen en Sandra van der Maarel zijn beide ook als moderator verbonden.

Eindelijk

BEELD EN TEKST: MIRNA LIGTHART

Ik volg de driejarige opleiding, ga nu naar het derde jaar. Graag deel ik een beeld met jullie dat ik heb gemaakt bij een gedicht van Wislawa Szymborska dat ik trof in de *Maskermaker*. Het raakte me diep. Het raakte mijn verlangen mijn vader en moeder zo voor me te zien, buigend voor elkaar en voor hun lot. Met aan hun voeten mijn zusje en ik en ons jong gestorven zusje die ze samen geen plek hebben weten te geven. Het beeld geeft me rust, zo klopt het, dit is mijn verlangen.

EINDELIJK

Eindelijk heeft mijn geheugen gevonden wat het zocht.
Moeder is terecht, vader is aan mij verschenen.
Ik droomde een tafel en twee stoelen, en ze gingen zitten.
Weer waren ze van mij, weer leefden ze voor mij.
Met twee lampen van gezichten straalden ze
in een rembrandteske schemer.

Nu eerst kan ik vertellen
door hoeveel dromen ze hebben gedooled, hoe vaak
ik ze op straat onder de wielen vandaan heb moeten trekken,
hoe vaak ze in doodstrijd door mijn handen zijn gegleden.
Van me afgesneden groeiden ze scheef weer aan.
De ongerijmdheid dwong hen tot een maskerade.
Wat hielp het dat ze buiten mij geen pijn meer leden,
als ze pijn leden in mij.
Het droomgepeupel hoorde dat ik mamma riep
tegen iets dat piepend op een takje sprong.
En er werd gelachen omdat mijn vader een haarstrik droeg.
Van schaamte brandend werd ik wakker.

Eindelijk dan.
In een gewone nacht
van een normale vrijdag op zaterdag,
kwamen ze plotseling zoals ik hen wilde zien.
Ze werden gedroomd, maar leken van dromen bevrijd,
alleen zichzelf gehoorzaamend, en verder niets.
Achter op het schilderij doofden alle mogelijkheden,
het noodlot had zijn onherroepelijkheid verloren.
Alleen zij lichtten, mooi omdat ze op zichzelf leken.
En lang, lang en gelukkig schenen te zijn.
Ik werd wakker. Deed mijn ogen open.
Raakte de wereld aan, een gesneden lijst.

WISLAWA SZYMBORSKA

OVERGENOMEN UIT EINDE EN BEGIN - COPYRIGHT ©1967
WISLAWA SZYMBORSKA COPYRIGHT NEDERLANDSE VERTALING
©1999 GERARD RASCH EN J.M. MEULENHOF, AMSTERDAM.

Zeven sleutels naar het verhaal

Deel 3

EEN DRIELUIK

TEKST: JOKE GOUDSWAARD

Bijzonder om als een poortwachter zeven sleutels naar het verhaal in handen te hebben. In de vorige twee delen van het drieluik over metaforen belichtten we het onbewuste als bron, taal als betovering en gevangenis, de werking van verbeeldingskracht; het verbond tussen de wijze en het kind en de plek van de getuige. Tot slot: jij als held(in) in je verhaal en de samenhang tussen wond en medicijn.

De held(in) in het verhaal

Elk levensverhaal heeft een rode draad, een 'Leitmotif', zelfs als alles soms totaal onoverzichtelijk lijkt. Door narratief of verhalend te kijken leer je obstakels en dwaalwegen als déja-vu-momenten herkennen. Je was daar al eens, met mogelijk eenzelfde soort dilemma. Dit spoort je aan om een nieuw antwoord te geven of om op een andere laag naar betekenis te zoeken. Je bent de held of heldin in je eigen verhaal, met een persoonlijke opdracht of een bijzondere taak. Om hier contact mee te krijgen werkt het om jezelf een symbolische naam te geven. Ben je als mejuffrouw Ophelia, die zich schuilhoudt in het souffleurshokje onder het podium, terwijl ze droomt van een carrière op het toneel? Haar taak is om tevoorschijn te komen in het volle licht. Of zie je jezelf als Don Quichot, de ridder die op windmolens jaagt? Zijn opdracht is om waarheid en waan te leren onderscheiden. In een trainingsgroep geeft zo'n vraag

Metamorfose

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

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

PETER GERAERDTS

een keur aan verrassende namen, waarin mensen elkaar in hun essentie herkennen en kunnen aanspreken. Vanuit de metafoor kun je in onbevangingheid vragen stellen of met een symbolische opstelling werken.

Met een grote grijns stelt hij zich voor als James Bond; zijn groepsleden knikken. Niemand zo snel en zo krachtig, altijd op zoek naar avontuur en verrassende activiteiten. 'Heeft James Bond ook een vader, naar wie hij af en toe achterom kan kijken?' Bij deze vraag van de trainer wordt het stil en spannend tegelijk. James Bond is geraakt. Er komt nu ook ruimte voor de vervolgvraag: 'Wat is het geheime verlangen van James Bond, waar hij misschien wel een millimeter heldendom voor op zou geven?' 'Eén keer mezelf thuis weten en iemand werkelijk vertrouwen...' Het is een goudeerlijk antwoord van een echte held.

Samen met je cliënt of cursist beweeg je langs de metaforische leerlijn. Een reis die vertelt waar je vandaan komt, waar je naartoe gaat en met welke polariteiten je om moet leren gaan. Vanuit de heelheid van 'Er was eens', de roep om op weg te gaan, via omwegen en de diepte van de put is er dan uiteindelijk de terugkeer naar huis: een integratiemoment, waarop je beseft dat je wijzer bent dan hiervoor. Hoe graag we soms ook willen, er is geen rechtstreekse >



doorgang van 'er was eens' naar 'ze leefden nog lang en gelukkig'. De put en de breuklijnen horen wezenlijk bij het verhaal. Weet je je als begeleider juist op dit punt terug te houden? Precies op de bodem van de put - waar alle oude houvast en ook de wetten van thuis doorbroken worden en je echt met lege handen staat - zit het keerpunt, het kantelmoment. Bij wie deze eenzame ervaring uithoudt en doorleeft, breken nieuwe inzichten door. Was je degene die liever haar handen afhakte dan hulp te vragen, dan roep je nu 'help'. Sterker nog: je begint te geloven dat er iemand voor je is. Wist je zeker dat je niet op jezelf kon rekenen, dan is er nu een fractie van een seconde dat je beseft 'het komt op mij aan.' Een belangrijk uitgangspunt in het werken met mensen is: neem niemand zijn verhaal af!

Wond en medicijn

'Koning, wat is uw wond?' is de vraag die Parcival uiteindelijk durft te stellen. Zijn moeder heeft hem na de dood van zijn vader beschermd opgevoed, uit angst dat

hij ook ridder wordt en om zal komen in de strijd. Een van haar levenslessen is om nooit vragen te stellen. Lange tijd houdt Parcival zich hieraan. De zieke koning, die al jaren niet meer in staat is om zijn rijk te besturen, kan echter pas genezen als de kernvraag gesteld is. De wond is het begin van de zoektocht naar de doorbroken heelheid.

Zonder crises zouden er geen verhalen zijn, geen mythen, drama's of Griekse tragedies. Er speelt immer een conflict met de goden, een verdrijving uit het paradijs, of het spoorloos verdwijnen van de zon, de 'grote Moeder'. In helende verhalen heeft de crisis betekenis. Dat geldt ook voor de reis in ons eigen verhaal.

Als ze haar geluk deelt dat ze opnieuw zwanger is na de dood van haar dochtertje een jaar terug, en vertelt hoe de angst juist nu haar volop grijpt, geef ik haar een beeld terug van het moedige hart. Dat elk hart vele kamers heeft en hoe we, juist in de liefde, ook zo kwetsbaar zijn. Het symbool van het

hart voelt als bescherming en als realiteit; dit neemt ze mee gedurende de zwangerschap. Een klein antwoord op haar grote tocht.

Als therapeut, trainer of coach kun je zowel het kleine verhaal zoals een persoonlijk voorbeeld als een groot verhaal gebruiken om een innerlijk zoekproces bij mensen te openen. In het volgen en leiden kijk je wat het beste past, bij de ander en bij jezelf. Met het kleine verhaal roep je vaak directe herkenning op; je gaat naast de ander staan. Bij de grote, verhalende of mythische beelden ligt de focus vaak op lot en antwoord op het lot en 'wie ben ik als mens?'. Hier ligt het accent op hoe het zo bij ons zijn hoort om de weg kwijt te raken, met een diep verlangen om die terug te vinden. De archetypen verruimen en verbinden door alle lagen van de tijd heen.

Het waarom

Hij staat op het punt van scheiden. Razend is hij en verongelijkt. Daaronder zit de wanhoop. Terwijl hij naast me staat, vertel ik over Job. Ondertussen vraag ik hem zijn 'waarom' symbolisch in het kommetje van zijn handen te leggen en even Job te worden om zo zijn vraag te doorleven. 'Alles wordt Job ontnomen: zijn veestapel, zijn boerenhoeve en zijn rijkdom en uiteindelijk zijn kinderen. Telkens komt een boodschapper weer een rampspoed melden. God en de duivel zijn met elkaar in gesprek geweest; er is besloten om Job te testen in zijn geloof in het goede. Als je echt alles kwijt bent, komt het erop aan. Jobs enige en ultieme vraag is: 'Waarom?' Het is een vraag op de bodem van de put. Zijn wanhoop brengt hem bij de essentie: zijn antwoord geven op zijn lot.' Hij is stiller dan stil geworden naast me. Een samengebalde energie. Dan kijkt hij op. 'Wat er ook gebeurt, ik ga er alles aan doen om het niet verder stuk te maken tussen ons.'

Wie verwond is, heeft er recht op de pijn voluit aan te zien én op omhulling en een nieuw perspectief. Hier biedt de metafoor een ingang. Het wordt nooit meer zoals het was, het verhaal kan wel een hand in de rug zijn. Waar pijn in een context wordt geplaatst, kunnen mensen innerlijk weer bewegen. Vanuit de veiligheid en de ruimte van de metafoor lukt het om te zien waar je je tot dan voor afsloot of waar je geen zicht

op kreeg. Een helend verhaal draagt de wond en het medicijn in zich, en opent naast gemis ook iets van verlangen of hoop.

In het onderweg zijn past je eigen naam meer en meer bij de held(in) die je bent: je wordt wijzer en heler dan ooit. Je krijgt zicht op de rode draad in je verhaal. Bijna thuis word je net als Odysseus onverwacht extra beproefd. Ben je sterk genoeg om de schat die je onderweg in jezelf ontdekte in de wereld te brengen?

De terugkeer

Op de terugtocht naar zijn thuisland Ithaca krijgt Odysseus een bijzonder geschenk van de koning mee. Zijn manschappen op het schip, tot dan toe echte kameraden die samen met hun leider vele gevaren hebben doorstaan, vertrouwen het niet en worden jaloers. Waarom hij wel en zij niet? Op het moment dat Odysseus ligt te slapen, openen ze snel de zak. Het is een zak met tegenwind. Geen tel later blaast een harde storm het schip terug naar open zee. Het kost dagen om weer op koers te komen.

Je eigen verhaal bewonen met alles wat er is, is een tocht en een uitdaging. Hoe vaak word je niet teruggeblazen onderweg en voelt het alsof je opnieuw moet beginnen? En als het land dan eindelijk in zicht komt, wie zul je dan zijn, en word je in je ware aard herkend? In de mythe van Odysseus wacht zijn oude voedster hem op. Zij herkent hem dwars door zijn vermomming heen aan de littekens van ooit. Dan is hij werkelijk thuis. Een geweten plek, waarin verlangen en gemis samenkomen. Een helend verhaal als bron van inspiratie en bezieling; zeven sleutels naar zinnen betekenisgeving. 🗝️

Joke Goudswaard is trainer en coach bij Phoenix Opleidingen en (mede-)auteur van diverse Phoenixboeken. phoenixopleidingen.nl/jokegoudswaard



De volgende Vuurvogel

Het thema van de komende Vuurvogel:

Oorlog en vrede en de vreemdeling in jezelf

Hoe spelen oorlog en vrede, goed en fout voor jou? Hoe is wat we in de buitenwereld tegenkomen een reflectie van wat we in onszelf niet onder ogen durven zien? Hoe kom je deze thema's tegen in je leven en je werk? We zijn benieuwd naar jullie antwoorden, deel ze met ons!

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. Liefst groter. Al je bijdragen en reacties kun je sturen aan: vuurvogel@phoenixopleidingen.nl Gebruik wetransfer.com voor grote bestanden.

Je bijdrage moet uiterlijk 5 september 2016 binnen zijn.

Nieuw! Vuurvogel delen

Ben je geraakt door een artikel of gedicht uit de Vuurvogel en wil je het bewaren of met je vrienden delen? Vanaf nu kun je zowel de hele Vuurvogel als losse artikelen downloaden én delen via Social Media. Ga hiervoor naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogel digitaal

Lees jij de Vuurvogel liever digitaal op je Ipad, telefoon of laptop? Ga dan naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogelarchief

Vanaf nu zijn ook alle oude nummers van de Vuurvogel online terug te vinden. Ga naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

SCHADUWGEEST

Mijn stille schaduwgeest
zweigend roept het kind
zie mij
ik ben te vroeg verweesd

Mijn stille schaduwgeest
zweigend zwaait de man
ik zie jou
ik ben daar met jou geweest

Mijn stille schaduwgeest
zweigend ontvangt de mens
hij voelt mij
samen zijn wij onbevreesd

Versmolten en verbonden
leef ik met mijn schaduwgeest
geheel in aandacht
trots op die ik heb gevonden

MARTEN SCHAAFSMA

Ken je mij? Wie ken je dan?
Weet je mij beter dan ik?
Ken je mij? Wie ben ik dan?
Weet je mij beter dan ik?

Ben jij de enige voor wiens ogen
niet is verborgen mijn naaktheid?
Kan jij het hebben, als niemand anders,
dat ik geen licht geef, niet warm ben,
dat ik niet mooi ben, niet veel,
dat geen bron ontspringt
in mijn diepte,
dat ik alleen dit gezicht heb,
geen ander.
Ben ik door jou, zonder schaamte,
gezien, genomen,
door niemand minder?
Zou dat niet veel teveel
waar zijn?

HUUB OOSTERHUIS
UIT: JIJ DIE MIJ IK MAAKT. KAMPEN, 2008
