

NUMMER 23 • DECEMBER 2015 • JAARGANG 12 • VRIJPLAATS PHOENIX



Vuurvogel

25 JAAR PHOENIX: EEN PLEK OM JE PLEK TE VINDEN

Wibe Veenbaas:

‘Een plek
om je plek
te vinden’

5

Lijfwerk
van een yogi

20

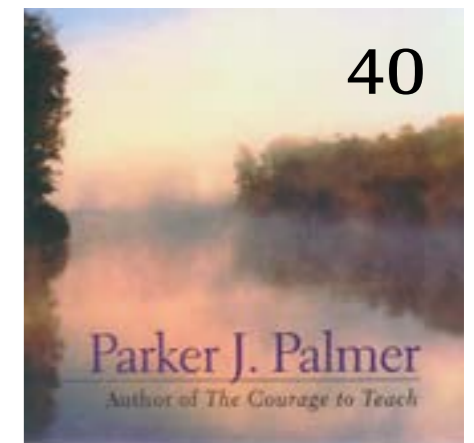
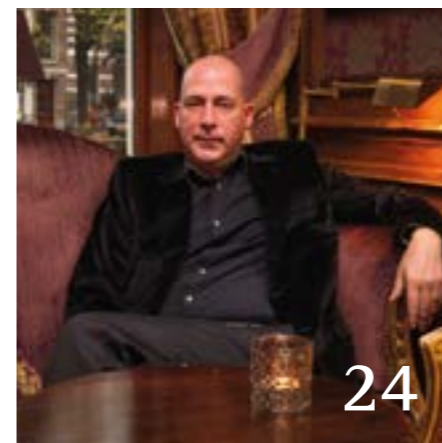
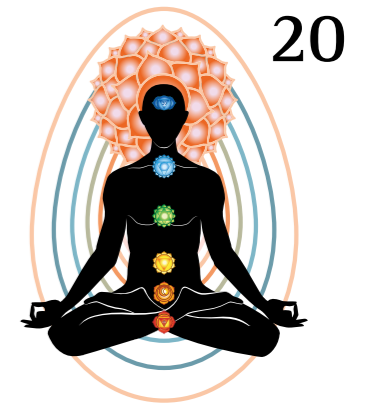
Respect voor de
waarheid van de ander

24

Zeven sleutels
naar het verhaal
Deel 2

47





Waarom hebben alle dingen een naam?
vroeg het meisje aan de meester.

Het was even stil – en hij antwoordde:
Wat een mooie vraag!

Je naam heb je van je ouders gekregen.
Omdat je een naam hebt, kan ik je roepen.
En als ik je roep, kun je bij mij komen.
En als je komt, kan ik je vasthouden.
En als ik je vastpak, kan ik je loslaten.

WIBE VEENBAAS

Inhoud

4	Voorwoord	34	Secure Bases
5	Een plek om je plek te vinden	36	Estafette der muzen: De trompet
17	Plek	38	Estafette der muzen: Mijn kamer
18	Een plek voorbij goed en fout	39	Afscheid van mijn driejarige groep
20	Lijfwerk van een yogi	40	Boekbespreking: Opperuimd
24	Interview met Eric Toren	42	Boekbespreking: Parker palmer
28	De vitale plek	44	Boekbespreking: To Be a Man
30	Dubbelinterview: Lagen in de tijd	47	Zeven sleutels naar het verhaal Deel 2
33	Stormen en Rust	50	De doden zijn opnieuw verrezen



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
Foto gemaakt door PHOTOCOLORS

 Phoenixopleidingen

 @PhoenixOpl

 Phoenix-Opleidingen

25 jaar Phoenix Opleidingen

Phoenix Opleidingen is geboren uit het verlangen om plek te maken. Een plek om te werken met mensen, waarbij de ontmoeting centraal zou staan. Gaandeweg werd Phoenix een plek waar mensen komen om af en toe aan te leggen, zichzelf op te halen en weer verder te gaan. Een plek waar alles wat we bij ons dragen welkom is, of het nou mooi is of lelijk, vreemd of verheven.

Ooit, lang geleden, vierden mijn ouders hun 25-jarig huwelijk. Het feest was bij ons thuis en alle vrienden en familie waren gekomen. Ik woonde in die tijd al een paar jaar op kamers, lang genoeg om met de blik van een buitenstaander het feest te kunnen aanschouwen. Terwijl ik daar zo stond, dacht ik: als je 25 jaar getrouwd bent, dan ben je niet alleen al 25 jaar samen, dan heb je ook al 25 jaar mensen om je heen die bij je horen. Zo is het bij Phoenix ook. Niet voor niets kwamen er zo veel reacties binnen van mensen die al zo lang met ons verbonden zijn. In dit nummer geven we naast die verhalen ruim baan aan het verhaal van Phoenix. Van hoe het begon, groeide en verder ging. Van het gedachtegoed dat er bij het allereerste begin al was en dat nog altijd doorontwikkeld wordt. Samen met de betrokkenen blikken we terug en vooruit.

Ook de Vuurvogel blijft zich ontwikkelen. Vanaf nu is het niet alleen mogelijk om de Vuurvogel te lezen op je Ipad of telefoon, maar je kunt ook alle losse artikelen delen via social media. Wil je zelf ook weleens iets schrijven dat door zoveel mensen gelezen wordt? Kijk dan achterin dit nummer wat het thema voor het volgende nummer wordt (Relaties!) en hoe je je bijdrage het beste kunt aanleveren.



*Manon
Miessen*

Deel dit artikel



WIBE VEENBAAS

Een plek om je plek te vinden

TEKST: MIRJAM BROEKHUIZEN INTERVIEWS: MIRJAM DIRKX EN WIETSKESCHOOONHOVEN

Het vuur overleveren

Generaties lang was het de traditie dat de oude olielamp van ouder op kind doorgegeven werd. Die traditie begon in een tijd, dat de olielamp van grote waarde was. Het licht werd in de schemertijd aangestoken, zodat het lichtpuntje het huis in de lange winteravonden zou verlichten. Het was een goed gebruik om dagelijks de lamp op te poetsen met je mouw: een schijnbaar alledaags huishoudelijk karweitje, een heilig ritueel tegelijkertijd. De oude olielamp is een draaglamp, je draagt het licht in de avond met je mee door het huis, als je buiten wilde gaan kijken, dan nam je het licht mee naar buiten in de nacht, zodat je kon zien waar je voeten gingen. Als je met je mouw de lamp opwreef, eerde je daarmee de voorouders, van wie je het licht doorgegeven had gekregen. Je draagt de lamp en de lamp draagt jou. Zorg ervoor dat er altijd kruiken olie in je kelder staan, om de langste, kilste en donkerste nachten van het bestaan te verlichten. Vertrouw erop dat die nachten aanbreken. Wie het levensvuur hoedt, moet ervoor zorgen dat er voldoende olie is om het licht te dragen, een vlam om het licht te ontsteken en ogen om te zien. Eén lichtje is genoeg.

Landingsplaats

Phoenix Opleidingen bestaat 25 jaar en mij valt de eer te beurt om dit jubileumartikel te schrijven. Het moment om een vlammetje bij de kruiden en mirre van de ziel van de mythische feniks te houden, in een poging de spirit van het instituut in haar geuren en kleuren tot leven te brengen. In dit artikel vertellen de oprichters en voortbouwers van Phoenix hun anekdotes en verhalen over de grondtonen en bouwstenen van het instituut en over de ontwikkeling van het gedachtegoed door de jaren heen, afgewisseld met korte tekstjes waarin het zilveren pad dat het instituut ging, zich tot op de dag van vandaag ontvouwt. Voor mij geldt, dat ik zo'n 20 jaar geleden voor het eerst het paadje naar de voordeur van

Raiffeisenlaan 26a op liep. 'Die vliegangst van jou staat een prachtige loopbaan in de weg', zei mijn leidinggevende, 'Ga naar Phoenix.' Zo klopte ik, vergezeld van vliegangst, op de deur van Phoenix en stond ik ruim een uur later verward weer buiten met het innerlijk besef dat niet het vliegen, maar de angst om te landen mij in de greep hield. Het paadje op de Raiffeisenlaan werd een landingsbaan en Phoenix een plek om neer te strijken. Lang en vaak genoeg om het welkom dat ik bij Phoenix ervoer en ik tot in mijn cellen wantrouwde, het voordeel van de twijfel te geven. Door de jaren heen veranderde mijn plek binnen Phoenix van cliënt naar cursist naar collega en zo ervoer ik de weg die Phoenix als instituut ging, van binnenuit. Van 'een plek waar het goed toeven is' naar een 'een plek om je plek te vinden.' Hoe dat zo kwam?

WIBE: 'Mijn lijfspreuk was in het begin 'een plek creëren waar het goed toeven is'. Ik heb er wel vijftien jaar over gedaan om te ontdekken dat het een goede plek was voor mij en dat ik mijn plek niet hoefde te creëren, maar slechts aan te nemen. En nu noem ik Phoenix 'een plek om je plek te vinden'. Boeiend, nietwaar? Zo evolueerde dit instituut en ons werk daarbinnen naarmate ons leren zich verdiepte. En de diepte van de taal evolueert daarin mee; dezelfde woorden krijgen op een andere laag betekenis.'

In het bewegen bewogen zijn

De gymzaal vol kinderrumoer met kinderen die in tweetallen ballen overgooien; het stuiten van ballen, stemmen, gymschoenen, gelach. Vangen en gooien, vangen en gooien. Ze is 10 jaar en ze heet Romy. Hoe ze haar best ook doet, ze vangt geen bal. De gymleraar kijkt goed naar haar. Hij heeft haar laten zien hoe ze uit kan reiken naar de bal, mee te gaan in de beweging die de bal maakt en deze rustig naar zich toe te bewegen als hij komt. Ze doet wat hij zegt. Daar komt de bal, in een kleine boog naar haar toe. Haar open handen strekken zich naar voren uit. Juist als de bal er is, komt er een spanning over haar, ze verkramp. Keer op keer mist ze en moet ze achter de bal aan. Hij gaat achter haar staan en blijft daar een tijdje. Ze vangt de bal. En de volgende en ook de bal die daarna volgt, drie keer achter elkaar vangt ze de bal. Hij loopt door naar het volgende kind, in zijn ooghoeken volgt hij Romy. De bal ontglipt haar. En de volgende. Hij doet een stap achterwaarts, zodat hij weer achter haar staat. Ze vangt.

Was het Romy die het vonkje van het fenomenologisch gedachtegoed in Wibe deed opvlammen? In ieder geval droeg deze ontdekking in Wibes tijd als gymleraar bij aan zijn queeste om antwoorden te vinden op vervreemding en afsplitsing en aan zijn intrinsieke verlangen om door te dringen tot het wezen van het bestaan.

Met zijn talent voor het voortbouwen op het gedachtegoed dat hij vanuit fenomenologische waarneming, kennis en ervaring opdeed, is Wibe een belangrijk architect van het leeuwendeel van de opleidingen en de vele actuele leermodellen van Phoenix Opleidingen. In de boeken van Phoenix werd en wordt hard gewerkt aan het integreren van de vruchten van dat gerijpte gedachtegoed. Dat de tekens in het uiterlijk proces van de mens een echo zijn van het innerlijk proces, maakt dat Wibe er altijd naar streeft om binnen en buiten in verbinding te brengen. De integratie van de weg van de mens, het ambachtelijke en de wetten van het leven zijn weerspiegeld in alle dimensies van het instituut Phoenix Opleidingen. Zo zag Wibe erop toe dat het innerlijk ritme van doorleefde groei gelijke tred hield met wat vorm kreeg in opleidingen, workshops en leerconcepten. Voor mij, opgegroeid in bedrijven waar de aandacht alsmaar op de buitenwereld van klant en markt en het opjagen van de winstcijfers was gericht, was Phoenix met haar interne oriëntatie een vreemde vogel. Ook fascinerend, want de jachtige onrust die er was in de organisaties waar ik werkte, stond in schril contrast met de rust die ik ervoer bij Phoenix; op het innerlijk gericht en juist daarin succesvol. De groei van Phoenix deed me vaak denken aan de natuurlijke groeiwijze van een boom. De tastende wortels van het instituut vonden met het klimmen van de jaren diepere en bredere grond. De inmiddels dikke stam kreeg de tijd om ringsgewijs van binnen naar buiten te groeien en

de kruin vond voldoende bedding om tot volle wasdom te komen en vrucht te kunnen dragen. Geen groeifase werd overgeslagen, noch werd de groei opgejaagd. Wibe bleef dicht bij zijn oorspronkelijke intentie met de oprichting van het instituut en hij bleef de natuurlijke groeibeweging getrouw en hield daar gelijke tred mee in zijn besluitvorming. Wat ontwikkeld werd aan gedachtegoed, opleidingen en workshops, werd van binnen naar buiten ontwikkeld; je kunt niet doorgeven wat je niet eerst doorleefd en geïntegreerd hebt. Hij besloot Phoenix in een traditie te zetten, zodat de eigenheid van het instituut en haar erfgoed behouden kon blijven. Jonge loten aan haar stam vinden nu een lange traditie als stevige basis om aan te ontspruiten.

Leermeester, waar ben je?

In oude tijden was het gebruikelijk om een leermeester te hebben. Je wist bij wie je terecht kon als je behoefte had aan wijze raad, een luisterend oor, of aan iemand die het pad al was voorgegaan en bij wie je even aan kon leggen. De leraar initieerde je in jouw leerproces en als je de lessen die bij jouw leerfase hoorden had geïntegreerd, dan werd je door hem of haar geïnitieerd om de volgende fase in te gaan.

WIBE: 'Terugblikkend op mijn eigen leven en in mijn werk van vandaag merk ik hoe belangrijk het begrip 'leermeester' voor mij was en is. Wat heb ik ze gezocht! Vanaf het moment dat ik het huis uit ging, wist ik heel goed dat ik moest gaan leren over wat ik aangetroffen had thuis, dat het me anders niet zou lukken in het leven. Ik zocht in de grote stromingen en bij grote leermeesters zoals Gregory Bateson, Eric Berne, Martin Buber, Norbert Elias, Milton Erickson, Erik Erikson, Carl Gustaf Jung, Emmanuel Levinas, Maurice Merleau Ponty hoe om te gaan met lijden en afsplitsing. Hoe kunnen mensen het levensvuur doorgeven waar het vuur door de generaties heen door teveel tranen verzwakt is, of zelfs gedooft? Dat ik daar een ambacht van moest maken, was op een bepaalde manier geen vraag; ik heb dat aangetroffen in mijn persoonlijkheid en in de geschiedenis waar

ik uit voortkom. Ik studeerde af op de Calo (Academie voor Lichamelijke Opvoeding) met de eindschrijft *Relatie, in het bewegen is de mens bewogen*, waarin de betekenis van de fenomenologie werd uitgewerkt voor het vak gymnastiek. En voor mijn studie Cultuur- en Jeugdsociologie bestudeerde ik de denkbeelden van Maurice Merleau-Ponty. Bij het vormgeven van de opleiding leerlingbegeleiding - voor mij liggen daar de wortels van Phoenix - ging het over hoe je niet alleen vakinhoudelijk leraar kan zijn, maar ook hoe je leerlingen zo kan ontmoeten, dat je hen kan dienen in de moeilijke dingen die zij tegenkomen in het leven.'

Ik maak een mooie plek voor jou

Plekbeseft en ordening zijn belangrijke bouwstenen in het gedachtegoed van Phoenix. Plek en plekbeseft hebben alles met de traditie van het leven en van onze specifieke levenscontext te maken. Iedere cursist bij Phoenix ervaart dat aan den lijve. Ieder mens staat in een traditie en groeide op in een context die hij aantreft in het begin van zijn bestaan. Bij Phoenix wordt dit als gegeven aangenomen 'Het is zoals het is en het is zoals het gaat', het geeft geen pas om je hiertegen te verzetten of ermee te strijden. Het prachtige kleine boekje *De weg van de mens* van Martin Buber werd toegevoegd aan de syllabus van de opleiding *Professionele Begeleiding*, die inmiddels *Ambacht van het Hart* is gaan heten. De weg van de mens ging deel uitmaken van het gedachtegoed. Ook al vergeten we het gaande onze weg, wij slaan op onbewust en instinctief niveau onze wortels in het verhaal waarin wij geworpen zijn en we vervlechten ermee. Loyaal aan ons eigen nest gaan we daarbinnen een individuele specifieke en unieke weg, met ieder weer een heel andere context, ervaringen en levensthema's. Werken op de instinctieve en existentiële laag van het mens zijn, kreeg in toenemende mate plek en het leren dienen van de incarnatiebeweging kreeg in de vervolgoopleidingen handen en voeten. 'Plek' heeft een geïmpliciteerd laag aan gevoelswaarden in de ondertoon. In de reis die het instituut ging, begon het zo:

WIBE: 'Een van de meest bepalende momenten was in 1989. Jannie en ik hadden beiden onze banen opgegeven en we stonden in de voormalige kapperszaak aan de Wolgadreef in Utrecht. Ik zag vooral de lekkageplekken aan het plafond, maar Jannie zei: 'Ik maak een mooie plek voor jou.' Wat een zin! Waar ze vervolgens in alle kleuren en toonaarden vorm aan gaf. Daar ben ik haar nog steeds zo dankbaar voor. In het ondernemen hebben Jannie en ik altijd zij aan zij gestaan, ze is zo belangrijk geweest in de vorming van ons instituut, vanaf de wieg tot aan de dag van vandaag. Ze vormde de bedding en bouwde het nest waar vogels in kunnen landen.'

Wat zich vanuit stilte ontvouwt; dicht bij de bron

Afgelopen jaar nam Jannie afscheid van Phoenix, maar aan de markante eigenheid die Phoenix vandaag de dag kenmerkt, leverde Jannie een wezenlijke bijdrage vanuit haar vrouwelijk leiderschap. Met haar sensitieve lijf geworteld in de plek van stilte die haar zo vertrouwd is, pikte ze signalen op, nog voordat ze zich in de vorm manifesteerden. Met haar wijsheid en haar gevoeligheid voor het lezen van de tekens, was Jannie van groot belang bij de opbouw van het instituut. In contact staand met wat zich in de stroom onder het instituut bewoog, verpersoonlijkte zij de 'getuige' of de 'waarnemer'. Met haar open, ontvankelijke en onderzoekende houding, was ze erop uit om de signalen die zij opving terug in verbinding te brengen. Daarbij verstond zij de kunst van het wachten.

JANNIE: 'De tijd leerde mij hoe levensprocessen rijpen en als het hun tijd is, zij naar het licht toe werken. Ik heb daar een diep vertrouwen in.'

De vreemdeling thuisbrengen

Het scheppen van condities waarin zich vanuit de stilte iets in de ontmoeting kan ontvouwen dat er werkelijk toe doet, ging Jannie van nature goed af. 'De ontmoeting als moeder van alle interventies en werken met de transitieruimte' is jargon dat je Jannie niet hoorde gebruiken, maar dat bleek uit haar professioneel handelen. Haar werk met cliënten en cursisten kenmerkte zich in het samen in de dialoog onderzoeken naar wat gezien, gehoord, begrepen en verstaan wil zijn. Zo opent zich een ruimte waarin het gezochte nieuwe, nog ongekennde thuisgebracht kan worden. Diezelfde kwaliteit bracht ze ook in het instituut en het gedachtegoed.

JANNIE: 'Een plek voor mijzelf was vanuit mijn geschiedenis niet vanzelfsprekend. Tegelijkertijd was mijn gemis inspiratie om juist dat te bieden aan de mensen die bij Phoenix werkten en aan de mensen met wie ik in de begeleiding werkte.'

Medewerkers ervoeren in het contact met Jannie: je doet ertoe, je bent belangrijk. Markant voor de aard van de relatie was de zin die zij uitsprak bij het afscheid van een medewerkster: 'Dank je wel, dat we jou zo lang in ons midden mochten hebben.'

JANNIE: 'Sinds enige tijd worden de medewerkers van de facilitaire dienst zichtbaar; ze worden rechtstreeks bedankt in en door de groepen. Ik was daar destijds blij mee en vond dat we dat goed deden.'

Doen wat je zegt en zeggen wat je doet

Wibe en Jannie hoedden samen het gedachtegoed in alle uitingsvormen van de bedrijfsvoering. Ze spraken elkaar en de medewerkers daarop aan en lieten zich ook aanspreken; aanspreekbaar en aanraakbaar leiderschap, als belangrijke bouwsteen van het instituut. Begin ergens aan, voer het door, maak het rond en hou daarbij je oorspronkelijke intenties en waarden vast. Wat betrouwbaar is, blijkt uit je handelen en uit de consequenties van je handelen. Stil leren staan bij de impact die je daden hebben op anderen, in het nu en op wie en wat na je komt. Ook zo'n bouwsteen van Phoenix; ecologisch leren kijken, denken en werken, vanuit je plek in de velden van relaties waarin je schakel bent en hoe wat je doet rimpelingen teweeg brengt in die velden. Deze bouwsteen van het gedachtegoed is zowel een grondslag voor een duurzaamheidsbesef van waaruit de opleidingen bij Phoenix vorm krijgen, alsook in de relationele ethiek van Phoenix te vinden. Je leert de consequenties van je handelen als richtsnoer voor ethiek te bezien. Je bent altijd zelf in het geding en leerling van het leven. Koersen op het grote verbonden zijnsverband is binnen Phoenix een gegeven; wij mensen maken deel uit van velden van relaties en hebben hierin onze plek. Hier wordt in alle dimensies van de bedrijfsvoering en opleidingen naar gekeken. Dat grondt.

WIBE: 'Jannie toetste telkens aan coherentie en consistentie. Met haar instinctieve neus voor wat uit de aandacht dreigde te vallen en haar hart als zintuig dat zich oriënteert op verbinding, stond ze aan mijn zijde in alle dimensies van het instituut. Ik herinner me bijvoorbeeld dat ze zei: "Als je intervisiegroepen wilt maken, moet je ook zorgen dat er supervisie op komt, anders gaan de groepen zweven." Het is een voorbeeld van de vele manieren, waarop ze het begrip 'verbinding' in alle toonaarden inbracht.'

Zo stonden Wibe en Jannie aan de wieg van het gedachtegoed dat je vandaag de dag in alle toonaarden ervaart en proeft; de Mars en Venus van het instituut.

Makker van het eerste uur

In 1976-'77 ontmoetten Wibe en Piet Weisfelt elkaar bij de opleiding Leerlingbegeleiding. Ze vonden elkaar in hun gezamenlijke belangstelling voor het verband tussen maatschappelijke en persoonlijke ontwikkeling, didactiek en ontmoeting. Samen ontwikkelden ze trainingen voor leerlingbegeleiders. Piet en Wibe zijn de grondleggers van de *Driejarige opleiding in Professionele Communicatie*, die in het begin op vrijdag en zaterdag werd gegeven, en ze noemden deze 'Phoenix'. Samen werkten ze aan de eerste workshops en boeken; zo was er in de 80-er jaren de workshop met bijbehorend boek *Hoe raak ik je aan?*. In 1993 gaf Piet Weisfelt zijn baan op bij de Hogeschool Utrecht en vanaf die tijd werkten Wibe, Jannie en Piet samen. Een vruchtbare samenwerking kreeg zo vorm: Wibe en Piet hielden zich bezig met de opleidingen en workshops die steeds verder werden doorontwikkeld, Jannie richtte zich vooral op de organisatie daaromheen, variërend van financiën en administratie tot het aansturen van personeel. De praktijkruimtes liepen al snel vol. Wibe en Piet startten thematische groepen en ontwikkelden de workshop *Gespreksvaardigheden*.

'Schrijf in 7 minuten een verhaaltje over een dier dat in je opkomt en eindig met een vraag.' Het plezier spat er vanaf bij de trainers Piet en Wibe. Het onbewuste komt in actie en gefascineerd kijken de cursisten naar de eindvraag van het tekstje dat ze zojuist gebrouwen hebben. Een levensvraag is zojuist op magische wijze tevoorschijn getoverd. Vervolgens gaan de verschillende dieren met elkaar in dialoog; de adelaar ontmoet het witte konijn, de tijger, zwaluw en dolfin, perspectieven in ieders gespreksvaardigheden verruimen op een diepe laag. De metaforische ruimte van werk, spel, leren en creativiteit, op de laag van het wezenlijke doordrongen.

Piet Weisfelt leverde met zijn markante talenten belangrijke bijdragen aan de bouwstenen van Phoenix. Samen wijdden Piet en Wibe zich aan de grondslagen van het instituut. Vele uren werkten ze aan het ontwikkelen van

de uitgangspunten. In 2000 werd een rijke samenwerking afgesloten: Piet Weisfelt volgde zijn verlangen om samen met zijn vrouw Marry *Weisfelt & Partners* op te starten. Wibe en Jannie benoemden Connie ten Klooster en Sander Reinalda als trainers.

WIBE: 'Ik ben Piet Weisfelt, mijn makker van het eerste uur, zo erkentelijk. Wat een vakman was hij, en hij had zo veel bereidheid om ons gedachtegoed samen in de wereld te zetten, terwijl er van buiten veel kritiek op was. De hunkering naar verbinding was een belangrijke motor, terwijl we regelmatig de vraag kregen: hoe kan je nou zo iets vaags beginnen, waar je geen bewijs voor hebt? We hebben vele jaren schouder aan schouder gewerkt, Piet en ik. We ontwikkelden de leerlijn, de contactcirkel, we schreven *Hoe raak ik je aan?*. We hadden een soort huwelijk. Ik ben slechts een keer gescheiden in mijn leven en dat was van Piet. Terugblikkend zie ik hoe onwetendheid heeft gemaakt dat de dingen gelopen zijn zoals ze liepen. Had ik het anders kunnen doen?'

WIBE & JANNIE VEENBAAS



Wil jij monnik zijn ?

Phoenix ontwikkelde zich tot vrijplaats: een leer- en ontmoetingsruimte, waar je thuis kunt komen bij je eigen haard. Van een plek waar het goed toeven was, werd Phoenix een vrijplaats waar de ambachtsschool en levensschool hand in hand gaan: een plek waar iedere cursist de markante eigenschappen van het instituut aan den lijve ondervindt en waar de kwaliteit van welkom, aanraken en aanraakbaar zijn sleutelwoorden zijn. Echt goed worden in de beroepen die je kunt leren bij Phoenix, leer je door je beroep als ambacht te gaan zien, erkennen en aanvaarden, waarbij de ordeningen van het leven je tot gids zijn. Ik noem dit de magische Merlijnfactor van Phoenix; het heeft een grote aantrekkingskracht en is uniek in zijn eigenheid. Als cursist ervoer ik dit vanaf de eerste dag. Mijn liefde voor kwalitatief vakmanschap en mijn verlangen om echt goed te worden in mijn beroep, hield gelijke tred met mijn persoonlijke weg van leren ontmoeten, leren relateren, steeds dieper afdalend in het bestaan. Mijn kiel kwam dieper te liggen, zowel als mens als in mijn professie, waarin ik nu mijn eigen stijl vind. De magie van Phoenix, een aantrekkingsveld voor ieder die het verlangen voelt om te worden wie hij is en zich een ambacht tot in de puntjes eigen wil maken; het fijnlijpen en verdiepen in de opleidingen en workshops die altijd maar weer op twee benen lopen, die van ambachtsschool, levensschool en de ordening als gids; hoe geef je dit gedachtegoed door?

2002. Op een zondagmiddag op de Van Bemmelenlaan,

WIBE: 'Ik ontmoette Morten tijdens een training die ik gaf bij het NTI/NLP en ik weet nog precies wat ik tegen hem zei: "Hé makker, hier heb ik de touwtjes in handen!" Op een bepaalde manier moest hij toen nog beginnen, maar ik zag direct zijn potentie en zijn energetische gewicht. "Volgens mij heb ik vandaag mijn opvolger ontmoet", zei ik tegen Jannie toen ik thuiskwam.'

waar Jannie en Wibe dan nog wonen, spreken Morten en Wibe hun commitment uit, zonder contract. Wibe heeft de brief van toen nog steeds - twee handgeschreven vellen papier. 'Wil jij monnik zijn? Want die bereidheid moet je hebben als leider van een instituut als Phoenix.', vraagt hij Morten. Ze kijken elkaar in de ogen, en maken een aantal basisafspraken voor - in eerste instantie - een periode van zes jaar. Rond 2005 dragen Jannie en Wibe de eerste aandelen aan Morten over en wordt hij mede-eigenaar van het instituut.

Morten bracht zijn unieke kennis, ervaring en talenten



MORTEN HJORT

MORTEN: 'In de tijd dat Wibe mij vroeg om naar Phoenix te komen, bezocht ik in Denemarken het graf van mijn vader. Vanwege een verkeersomleiding stond ik voor het enige grote gebouw van het dorp. Het was alsof mijn vader iets tegen mij zei, en eigenlijk ben ik daar niet zo van. "Wat

is dat voor gebouw?', vroeg ik mijn moeder later. "Dat is het Phønixgebouw," vertelde zij, "jouw vader heeft daar een aantal jaar gewerkt, en hij heeft het daar echt goed gehad." Op dat moment was het geen vraag meer wat ik zou doen; alsof mijn plek bij Phoenix was voorbestemd. Een deel van mijn bestemming lijkt zich te voltrekken in periodes van 15 jaar. 15 jaar was ik toen mijn vader overleed, 15 jaar werkte ik bij Oracle en al met al zal het zo'n 15 jaar zijn dat ik heel nauw samenwerk met Wibe. Ik ben dankbaar voor wat Phoenix mij gebracht heeft op het vlak van hechten, blijven en mij toevertrouwen. Het past bij mijn levensweg dat ik reis tussen twee werelden zoals ik ooit gereisd heb tussen mijn vader en mijn moeder. 'Ik ga naar huis', zeg ik zowel als ik van Denemarken naar Nederland reis als vice versa.'

in bij Phoenix. Zo weet Morten moeilijke concepten in eenvoudige taal om te zetten en overdraagbaar te maken. Zoals hij het zelf zegt: 'Op West-Jutlandse wijze zeggen hoe het zit.' Vanuit zijn achtergrond bij Oracle, bracht hij zijn expertise op het gebied van Marketing, ICT, Financiën en het vruchtbaar doen zijn van samenwerkingsverbanden met andere partijen in. Binnen Phoenix, dat de levensfase van de volwassenheid naderde, werkte hij aan het ontwikkelen en implementeren van volwassen systemen die het inmiddels sterk gegroeide instituut ondersteunden. Morten werkte met zijn collega's nauw samen aan klant- en financiële systemen, de website, de Vuurvogel. Met zijn ondernemerschap en pioniershouding en zijn liefde voor leiderschap en organiseren, ontwikkelde hij de opleiding *Professionele Begeleiding van Organisaties*. In toenemende mate vinden leiders hun weg naar hem. De dienende, naar binnen gerichte aandacht van Phoenix vindt in Morten een weg naar buiten, waarmee hij Phoenix meeneemt 'voorbij het tuinhokje'. Hij werkt met veel plezier aan samenwerkingsverbanden en projecten met andere instellingen en instanties. Voorbeelden hiervan zijn *de Nederlandse School* en *Ereveld vol leven*, over beide kan je op de vernieuwde website lezen.

MORTEN: 'Phoenix heeft de afgelopen jaren meer smoel gekregen met toegankelijkheid voor een bredere doelgroep. Voor grote externe projecten als de Nederlandse School of Ereveld zijn het cursisten die ons kwamen halen. "Willen jullie ons helpen met het naar buiten brengen van waar wij nu actief zijn?", was hun vraag. Mijn toekomstperspectief voor Phoenix is dat wij aan de vooravond van een nieuwe fase staan, waarbij het verhaal van Phoenix ook door anderen wordt doorverteld. Ik verlang niet zozeer naar een organisatie die twee keer zo groot is, maar wel dat ons verhaal wordt doorverteld. Ik vind het ontroerend als dit via onze cursisten gaat, dat het steeds van binnen naar buiten gaat, en van buiten weer naar binnen komt.' Wibe: 'Ik ben Morten erkentelijk dat hij - inmiddels alweer 15 jaar - bereid is om alle aspecten van de traditie, het erfgoed en gedachtegoed van het ambacht in de vingers te krijgen. In mijn vraag 'wil je monnik zijn' deed ik een groot beroep op hem. Want in die ene vraag lagen andere vragen besloten: Wil je de komende jaren van me leren en mijn leerling zijn? Wil je het erfgoed aannemen en voortdragen? Wil je je eigen weg toegewijd zijn? Ben je bereid aanraakbaar en aanspreekbaar te zijn in je leiderschap? Ben je bereid keer op keer terug te keren tot verbinding, ook als die terugkeer veel van je vraagt? Parallel aan dit proces ging ik een stille weg. Toen ik besloot dat ik Phoenix in een traditie wilde zetten, betekende dit dat ik bereid moest zijn een opvolger te zoeken die ik niet alleen het ambacht leer maar aan wie ik ook de eigenheid van het erfgoed over moest dragen. Morten wijdde zich aan dat proces terwijl we tegelijkertijd samen werkten rondom de dingen van alledag. Elke zomer opnieuw besloot ik vanuit de stilte welke opleidingen, welke workshops door te geven. Ik moet me eraan verbinden dat ik doorgeef en daarvoor zelf ook de consequenties nemen. In de tijd dat ik Morten ontmoette, wist ik dat Phoenix meer naar

buiten gebracht moest worden, terwijl het bouwwerk van binnen hecht moest blijven. Ik wilde eerst het commitment en de bereidheid van Morten om op zijn eigen manier in de traditie te staan. Mijn check zat op het monnikstuk; de toewijding om Phoenix ook in traditie te krijgen. Voor mij heeft het betekend dat ik mij ertoe gezet heb om steeds meer dingen over te dragen.' Morten: 'Ik realiseer mij dat ik het monnikstuk heb aangenomen om het ambacht van dit vak te leren en ik heb diep van binnen bedacht: nu ga ik mijn hoofd buigen en lid worden. Ik heb je inderdaad opgevretten, en ik moest ook afstand van je nemen toen ik merkte dat ik zo toegewijd was dat ik me afvroeg: Waar ben ik nu in dit verhaal? In de terugkeer komen we in een andere verhouding terecht. In het begin droeg je mij veel meer, en nu mag ik jou soms meer dragen. Nu sjouw ik iets harder en mag jij iets meer in de luwte'. 'Het was tijd', zegt Wibe. 'In mijn ouder worden loopt het doorgeven parallel met het veranderen van onze relatie. Ik moest afscheid nemen van dingen die mij lief zijn. Ik voel dat het scherpst bij de opleiding De Maskermaker. Toen ik in 1988 het verhaal van de maskermaker hoorde wist ik dat ik er een opleiding van zou maken, ter ere van mijn vader. In het doorgeven voel ik de rouw. Ik kan voelen hoeveel het vraagt om bereid te zijn om terug te stappen. Daarin ontmoet ik ook de diepte van mijn eigen eenzaamheid. Maar hoe moeilijk ik het ook vind, ik kan wel doorgeven. De tijd nadert dat ik hier nog wel ben, maar dat ik meer van buiten naar binnen kom. Het moment dat ik achteruit stap en zeg: Nu ben jij aan de beurt. De verantwoordelijkheid nemend voor het proces dat ik toen opge-start ben. Ik kan al benieuwd zijn wie er in de toekomst gekozen zal worden door jou.' 'Ik ook', zegt Morten. 'En aan die vraag beginnen, kan ik nog niet. Je proeft hoe diep dat principe gaat. Hoe trouw aan uitgangspunten en traditie hand in hand gaat met

de rouw van de overdracht en het afscheid. Ik ben niet aan zet, ik moet jou volgen. Het heeft me heel goed gedaan om monnik te zijn en te werken aan mijn lidmaatschap. Een goede leermeester in een goede werkomgeving is een zegen voor een verloren man als ik. Ook het wachten heeft me goed gedaan, en ik heb nooit uitdagingen te kort gehad. Het snappen van dit werk en daar taal voor vinden is al een avontuur op zich. Ontroerend dat we hier in al die jaren op allerlei manieren contact over hebben gehad. Vol wachten en voldoende om te ontwikkelen en in te bijten.' Wibe: 'Ik verheug me op een toekomst waarin Phoenix door gaat, een tijd waarin ik minder 'spullenbaas' ben en veel meer inhoudelijk werk kan doen. Ik verheug mij en ik kan het verlies voelen.' 'Jouw terug stappen doet mij goed en het doet ook pijn. Op dit scharnierpunt zijn we nu aangekomen' zegt Morten.

Wibe en Morten realiseren zich dat ze daar niet veel in te kiezen hebben; het voltrekt zich, het ritme van de tijd bepaalt. Het wordt stil.

Plek van de moeite

Het succes van Phoenix komt niet zomaar aangewaaid. Ik kan zien hoe Wibe en Jannie er al die tijd op toezagen dat ze trouw bleven aan de wetten van het leven, waardoor zij het instituut in een door het leven ondersteunde positie brachten. Trouw blijven aan de eigenheid en de groei van het instituut brengt soms ook een worsteling met zich mee. Een van de aspecten van moeite is het aanvaarden van de consequentie dat groei met het leven is ingegeven en je groei niet kunt stoppen. Phoenix werd groot, groter dan het pand aan de Raiffeisenlaan kon dragen en huisvesten. Nu heeft Phoenix drie en soms zelfs vier verschillende locaties. Het onderling contact dat er doorgaans vanzelfsprekend was, moet nu bewust gezocht en onderhouden worden. Phoenix werd

groter dan sommige trainers en medewerkers lief is. Niets is en blijft hetzelfde, ook dat is met het leven gegeven en het brengt ook verlies met zich mee.

Goede mensen

Wibe: 'Er zijn zoveel mensen aan wie ik schatplichtig ben dat ik ze niet allemaal kan noemen. Het is een zegen om mensen om mij heen te hebben aan wie ik zoveel kan toevertrouwen; wat zijn we er in geslaagd om goede mensen in ons instituut te krijgen die als een verbonden geheel kunnen samenwerken. Dat is groot. Al onze trainers en al onze mensen in de ondersteunende diensten!' Morten: 'Ik ben trots op onze 'werkplaats', waarin de leden met zoveel talent, toewijding, in onderling samenspel bedding, groei en ontwikkeling organiseren. Op dit moment verdiep ik me in mijn werk met leiders in het ambacht van het leiderschap en in organisaties als werkplaatsen. Organiseren verwijst naar 'iets van organen voorzien', de tafel zo dekken en de organisatie zo inrichten, dat de functies van de delen op elkaar zijn afgestemd. Ik ben me gewaar van de grote klasse van al onze collega's die in onderlinge afstemming de organen van het instituut vormgeven, van zuurstof voorzien en vitaal houden.'

Ode aan de cursisten

Phoenix dankt de ontwikkeling en verruiming van haar gedachtegoed en haar eigen groei mede aan al die ontmoetingen en ervaringen met toegewijde cursisten, die de moed en bereidheid hebben om hun ervaringen in te brengen, hun weg te gaan en hun ambacht blijvend te ontwikkelen. Morten en Wibe zijn daar beiden diep van doordrongen. Met iedere cursist komt er weer een unieke eigenheid in het veld van cursisten bij en al is het een opleidingsinstituut waar je als cursist iets kunt komen leren, andersom is het natuurlijk ook waar. 'Wat is er veel geleerd van al die levenservaring, die specifieke levensthema's en levensverhalen, hoe verschijnselen zich in al die ervaringen weer op eigen wijze voordoen', zeggen Wibe en Morten. Morten: 'Soms denk ik wel eens, wie is de leraar en wie is de leerling? Ik ben me er terdege van bewust hoeveel ik van de cursisten en hun ervaringen leer in de ontmoeting. Daar ben ik dankbaar voor. En ik ben ontroerd over de diepe betrokkenheid bij het

instituut van de cursisten. Als 'lopende vuurtjes' zijn heel veel cursisten ware ambassadeurs van en voor Phoenix; door hun eigen inspiratie steken zij anderen aan. Dat is voor het instituut van grote waarde en belang; dat de kringen in het water rondom Phoenix steeds verder uitwaaiëren, is mede dankzij hen.' Er is zelfs een Phoenix Alumnigroep actief op LinkedIn, Caroline Lalieu en Marc Stekelenburg namen dit initiatief voor en door cursisten. Dat is rijk.

Plek voor bewegingsleren

Phoenix is met een factor 3 gegroeid ten opzichte van toen en een ontmoetingsplaats geworden waar het vuur brandt. Als cursist ervaar je dat aan den lijve; de opleidingen bij Phoenix zijn niet vrijblijvend; altijd ben je zelf in het geding. Ooit prijkte dit prachtige tekstje op het kaptje van een oude brochure:

en hiernaar keer ik terug
zoals de lijn naar het uitgangspunt
het vuur naar de zon
de beek naar de zee

~Busenello~

Een tijd terug werd mij gevraagd om een tekst voor Wibe te schrijven die hem kenschetste. Door van Wibe een werkwoord te maken kwam ik op de term 'bewegingsleraar' en viel me in dat je bij Phoenix een specifiek soort scholing eigen leert maken, die we 'bewegingsleren' zijn gaan noemen. In een workshop met Jaap van der Wal leerde ik over de fenomenologie van het embryo, hoe het nog ongebooren menskind keer op keer een leerbeweging maakt van buiten naar binnen en van binnen weer naar buiten. De parallel met de didactische formule van Phoenix trof mij, de natuurlijke leer- en vormingsweg van de mens getrouw. Tot op de dag van vandaag is de terugkeer tot verbinding, de gave die de mens daarbij gegeven is en de opgave die het voor ons

mensen behelst een grondtoon bij Phoenix. Hoe de weg telkens gaat van wat je buiten aantreft, je binnen jezelf uitzoekt. Hoe alle aspecten van het ambacht innerlijk ervaren en doorleefd kunnen zijn, zodat je het hanteren van een instrumentarium niet verwart met het instrument-zijn. Hoe het bij Phoenix niet anders kan, dan dat de leerweg van buiten naar binnen en weer naar buiten gaat. En hoe je in je weg naar buiten, in het onder ogen komen van de consequenties van je handelen, een richtsnoer voor ethiek vindt. Phoenix integreert een levensschool en een ambachtsschool en dat maakt het instituut uniek. Je kunt er keer op keer naar terug. Het leven stuwt ons naar nieuwe niveaus van rijpheid voort. Als cursist leer je leerling van het leven te zijn en telkens terug te keren tot verbinding. Naar de plek die er voor je is. De gave en de opgave van het mens-zijn, je reis toegewijd. Aanraakbaar zijn in je persoonlijk leiderschap, je aan laten spreken en waar je uit verbinding ging, terug te keren. De ommekeer is de mens gegeven; de hunkering naar verbinding als antwoord op afsplitsing en verwijdering krijgen binnen Phoenix hoofd, hart, handen, lijf en voeten.

Een plek voor verwerking en voltooiing

MANON VOS



2014: Jannie neemt afscheid van Phoenix en ze draagt het stokje over aan Manon Vos. Manon neemt samen met Wibe en Morten de dagelijkse leiding voor haar rekening. Daarnaast bekwaamt ze zich - net als iedere directeur bij Phoenix - in het trainersvak. Morten kende haar al van voor Phoenix, toen ze bij hem in zijn praktijkruimte aan de Pieterstraat kwam. Hij ervaart haar als een vrouw die veel ziet.

Manon is een bekwaam bestuurder en neemt naar Phoenix

WIBE: 'Manon Vos is voor ons de belofte van de jongere generatie. Met haar grote bereidheid om de dingen aan te gaan in contact en te willen leren rondom de verliezen die haar leven kleuren, kan zij nog zoveel vruchtbaarheid kwijt in dit vakgebied en bij ons.'

haar jarenlange expertise mee op dit gebied. Met haar gave om voorbij het complexe de eenvoud en essentie der dingen te zien, wist ze in korte tijd een waardevolle bijdrage te leveren aan het uitlijnen van de bedrijfsvoering van het instituut. Manon werkt vanuit verbinding en vrouwelijk leiderschap; ze kan goed luisteren en neemt tijd om in alle rust eenieder te horen. In het trainerschap en in de individuele begeleiding komen heden en verleden voor haar samen.

MANON: 'De zin 'het leven wordt voorwaarts geleefd en achterwaarts begrepen' van Kierkegaard komt in me op als ik aan mijn plek bij Phoenix denk. Ik was niet op zoek naar deze plek, maar terwijl ik de topclass tot bestuurder in de gezondheidszorg deed, volgde ik ook de Core Energetica (een opleiding voor lichaamsgerichte psychotherapie). Blijkbaar was ik toen al op zoek

naar de verbinding tussen de wereld van besturen en de wereld van persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling en misschien onbewust al op weg naar deze plek bij Phoenix. Op een bepaalde manier was het ook noodzaak voor me. Ik verloor in korte tijd zowel mijn broer als mijn vader. Terugkomen in mijn lijf en mezelf welkom heten zijn de grote, terugkerende thema's in mijn leven. Ik miste destijds daarvoor de bedding; ik vind het heel vervullend om dat nu te kunnen bieden aan onze cursisten. Om ze te kunnen begeleiden in het spannende proces van in je lijf landen, of het verlangen om gezien te worden en de trek om je te verstoppen. Ook dat ken ik goed. Als ik in de schijnwerpers kom te staan, is mijn eerste neiging om op zoek te gaan naar de coulissen. Dus dat onvoorwaardelijke 'welkom' van Phoenix, één van de leidende principes binnen ons instituut, is me zo dierbaar. Op mijn lijf geschreven, van binnenuit en naar buiten toe doorleefd!

Phoenix anno 2015 is een school waar je een ambacht kunt leren en waar je je eigen stem en trilling kunt vinden. Waar je terecht kunt met je stokken en je stromen, eigen aan het leven. Waar het leven leermeester is en je een antwoord leert te geven op de weg die je aantrof. Een plek waar gemis je tot inspiratie is. Ik hoop dat het me lukte om de essenties van het instituut uit de verf te laten komen, tot leven te brengen en recht te doen. Phoenix is een huis waar ik trots op ben. Het huis is niet van mij, maar ik draag aan het huis en haar gedachtegoed graag mijn steentje bij. 🌱

Je draagt de lamp en de lamp draagt jou.
De vlam van de een, verlicht de ander.

PLEK

Workshops... opleidingen... intervisie... supervisie...
Wibe... Piet... Sander... Connie... Alexandra... Roni...

In dat al zitten veel herinneringen
Studiegenoten
Huilen en lachen

Bij Wibe en Roni heb ik de MS een plek gegeven
Bij Professionele Begeleiding als eerste
Bij Systemisch Werk als tweede
Hoorde de diagnose op 25 maart 2003
Doordat ik plek had in de groep kreeg mijn MS plek
Na 14 dagen wist ik: ik heb MS, maar ben het niet
Het had plek!

MINKE HELLEMA

NELLY FRJDA - TON KUYL - INA VAN FAASSEN
KEES COOLEN - DORJN CURVERS - HUGO HAENEN
EN CAROLINE ALMEKINDERS IN



VAN HAYE VAN DER HEYDEN
REGIE CHRISTIAAN NORTIER
DEKOR: PATRICK THEUNISSE
KOSTUUMS: YAN TAY

Een plek voorbij goed en fout

TEKST: JAN BOEZER

Mijn eerste therapeutische gesprek met Wibe moet ergens begin 1992 zijn geweest op de locatie 'winkelcentrum Overvecht'. Er waren nog geen routeplanners en ook geen tomtoms. Nadat ik eerst door Utrecht had gedood wist iemand mij de goede weg te wijzen. Ik moest aan de achterkant van het winkelcentrum parkeren en ook via de achterkant naar binnen. De voorkant heb ik zelfs nooit gezien. Via een halletje en het keukentje kwam ik in het kamertje van Wibe. Dat was echt heel klein. Laat het eens drie bij drie zijn geweest. Ik weet nog dat ik dacht: 'Waar ben ik nou toch terecht gekomen?'. Eerst had ik angst. Later ben ik er ook met veel plezier naar toe gegaan. En nu, terugkijkend, draag ik juist aan deze locatie zeer goede en bijzondere herinneringen met me mee. Zo ben ik in mijn onschuld een keer op de stoel van Wibe gaan zitten. Toen hij binnenkwam vroeg hij me op een andere stoel plaats te nemen. Het was me een raadsel wat de reden daarvan was. Pas later werd het me duidelijk wat mijn plek was tijdens de gesprekken.

mijn vader is gebeurd. Ik ben me af gaan sluiten. Keihard gaan werken. Tot het mis ging en ik in de WAO terecht kwam.

Wibe deed wat niemand eerder had gedaan. Hij deed de deur open en hij vertelde zijn eigen verhaal over zijn vader en de vriendschap met een man die later een oud-SS'er bleek te zijn. Het bleef niet bij therapie. Het werd intermenselijk. Een van de mooiste herinneringen is dat Wibe mij, ergens in mei, vroeg: 'Jan, wat heb jij op 4 mei gedaan?' 4 en 5 mei. Ik ging er met een grote boog omheen. Voor mij geen herdenking. Voor mij geen bevrijding. 'Ik sta om 20.00 uur stil', zei Wibe, 'en dan denk ik ook aan jouw vader.' Dit was voor het eerst dat iemand, en niet de eerste de beste, mededogen had met mijn vader. Dat was zo'n cruciaal moment. In mij kwam de weg vrij om dat ook te doen, om mededogen te hebben met mijn vader. Het was de eerste keer dat ik warmte, compassie en liefde durfde toe te laten in mijn leven.

VOORBIJ HET OORDEEL VAN GOED
EN FOUT IS EEN OPEN VELD.
IK ONTMOET JE DAAR. RUMI

Ik moest mijn vader vinden om vrede in mijzelf te vinden. Bij de gemeente stond hij als vermist, terwijl zij wisten dat hij op Dolle Dinsdag door het verzet was doodgeschoten. Ik vond hem op de begraafplaats in het dorp. Toen ik daar kwam zei de grafdelver: 'Toevallig. Mijn vader heeft mij gezegd, dat er zo'n vijftig jaar na de oorlog iemand zou komen om te vragen naar het graf.' Zijn vader, eveneens grafdelver, had het grafnummer destijds op de muur van het huisje gekerfd waar in die tijd de lijkwagens stonden. Zo kon hij weten waar mijn vader begraven lag, omdat hij vermoedde dat het geheim zou worden gehouden. In 2002 heb ik mijn vader opgegraven en herbegraven. Ik heb hem op de aarde gebracht en hem een graf gegeven waar zijn naam op staat.

Mijn vrouw Inge volgde in die tijd lessen van Wibe bij het SPSO. Op een dag kwam ze thuis met de mededeling: 'Ik weet nu wat er met jou aan de hand is. Het gaat over jouw vader en er is een geheim.' Zo kwam ik bij Wibe terecht. Hij had me meteen door. 'Wat had jouw vader met de oorlog?', was zo'n beetje zijn openingsvraag. Ik was een eenzaam jongetje, dat alles tot in den treuren goed wilde doen. Dan doen anderen het al snel fout. Daar leefde ik in, in het goed-fout principe. En als iemand die makkelijk alles alleen kon doen. In mijn hele familie heb ik nooit aansluiting gekregen. Er werd gezwegen. Als ik als kind aanbelde bij vriendjes van school gingen de deuren dicht. Ik ben er mee opgehouden. Wat mij het meest heeft verscheurd, is dat er in het dorp nooit iemand heeft gezegd wat er met

Als je geworteld bent in het verkeerde is het moeilijk om bij het goede uit te komen. Het grootste geschenk dat Wibe mij heeft gegeven, is dat hij de verbinding legde. Tussen de verhalen van zijn vader en mijn vader. Tussen goed en fout. Ik ben geboren toen mijn vader al was gestorven. Ik ben naar hem vernoemd. Om mezelf een plek te geven onder de mensen heb ik het nodig gehad om mijn vader te vinden en de waarheid te weten. 🐦

Jan Boezer volgde jarenlang vele trainingen en therapie bij Wibe Veenbaas. In 2002 verscheen zijn verhaal in de aflevering 'Zwijgen is fout' van het EO-programma 't Zal je maar gebeuren.

25 jaar Phoenix: 25 jaar lichaamswerk bij Phoenix. Jannie Veenbaas stond aan de basis van het energetische lichaamswerk binnen Phoenix. Wibe Veenbaas ontwikkelde onder meer bewegingsleren, het werken met de instinctieve bewegingen die mensen maken in contact met anderen en met de wereld om hen heen. Roni Kleingeld, die naast Wibe vele jaren lijfwerk voor haar rekening nam in opleidingen als de Maskermaker, Relaties, de Trainersopleiding en de Masterclass neemt volgend jaar afscheid. Ook haar gedachtegoed is in al deze opleidingen terug te vinden, en daarnaast heeft iedereen zo zijn eigen invalshoeken en methoden. Reden om een nieuwe rubriek voor lichaamswerk te openen. 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

TEKST: WIETSKJE JANSEN SCHOONHOVEN

Je lichaam is je instrument. Als je goed wilt zijn in het vak van trainer en coach of in het directe werk met mensen heb je ook je lijf nodig. Met je lichaam en de manier waarop jij daarin beweegt, laat je jezelf zien en vertel je je verhaal van verlangen en gemis. In de adem en de kleine bewegingen ontmoet je en spiegel je de wereld en de ander, vaak heel onbewust. Het gedicht van Rumi gaat over fragmentatie en het verlangen naar heelheid. We kennen dat allemaal. Zo gemakkelijk is het niet om goed naar je lichaam te luisteren. In mijn yogalessen gebruik ik vaak de reis langs de chakra's om de taal van het lichaam te leren verstaan. In de opleiding de Maskermaker kan ik het oude systeem van de chakrapsielologie terugvinden in de indeling van de maskers. Dit inspireert me in het voor deze opleiding zo essentiële lichaamswerk om instinctieve bewegingen en adempatronen bewust te maken, zodat cursisten ermee kunnen werken. In de waarneming hiervan zit diagnostiek en informatie. Een interessante toekomstvisie: in de Netflixserie *Lie to me* wordt het lezen van gezichten en lichaamstaal als wetenschappelijk bewijs in crime cases opgevoerd.



Wat zijn chakra's? Kort:

chakra's zijn energiecentra die ons helpen om indrukken en informatie uit de wereld om ons heen waar te nemen, te verwerken en over te dragen (vrij naar Anodea Judith). De zeven hoofdchakra's bevinden zich dicht bij de belangrijkste zenuwknopen die aan de wervelkolom ontspringen.

Ze zijn verbonden met onze endocriene klieren en vormen samen een systeem. Adem wordt wel het voertuig van dit systeem genoemd, de verbinding tussen lichaam en geest. 'Zoals je ademt, zo denk je. Zoals je denkt, zo adem je', zeiden de oude yogi's al. In deze rubriek neem ik je mee op een minireis door de chakra's. In dit artikel beginnen we met het basischakra. >

Eerste chakra, muladhara of wortelchakra

Plek	: staartbeen en overgang naar heiligbeen
Element	: aarde
Masker	: schizoïde en oraal
Werkorgaan	: neus
Gevoelsorgaan	: achterste kringspier en dalende deel van de dikke darm
Zintuig	: reuk
Adem	: de naar beneden gerichte, uitdrijvende adem
Kleur	: rood

Dit is het basiscentrum van veiligheid, voedsel en overleving. In de chakrapsielochologie verloopt de incarnatie zowel van boven naar beneden als van beneden naar boven. Als deze stromen in de eerste levensjaren te weinig verbinding vinden, bijvoorbeeld als je je als kind om wat voor reden dan ook niet veilig of welkom hebt gevoeld, kunnen met name in de onderste chakra's blokkades ontstaan. Je kunt dit zien aan onder andere een minder soepel, wat houderig bewegingspatroon, constipatie of een slecht reukvermogen. Krachtige yogaoefeningen, massage, een voedingspatroon dat beter bij je past, kunnen de weerbaarheid vergroten.

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

RUMI, 13^{DE} EEUW

Tips om dit chakra te activeren en jezelf te gronden

- Breng discipline in je bewegingspatroon; begin de dag bijvoorbeeld met yogaoefeningen (10-15 minuten is genoeg en als je meer tijd hebt: enjoy!). Het is overigens niet fijn om vallend uit je bed aan je oefeningen te beginnen. Het ochtendritueel van de yogi's gaat zo: Na het opstaan ontlast jij jezelf. En als je denkt: 'Huh?', het kan echt een vast moment worden. De warme maaltijd van de avond daarvoor is inmiddels lang genoeg verwerkt. Het vraagt wat extra aandacht in het begin, misschien een hulpmiddeltje als een lauw glas water met gember of gewoon een tijdje 'rondkeutelen'. Wasje in de machine, of zo. Daarna komt douchen, tandenpoetsen etcetera... En vervolgens begin je aan de oefeningen. Voor het ontbijt. Ook deze volgorde stimuleert het eerste chakra.
- Ruik wat vaker aan je voedsel. Bepaal eens via de geur of het goed of niet goed voor je is. Je bent in staat om veel meer nuances te ruiken dan je denkt. Veel geurwaarneming is onbewust, en vaak geeft geur al aan of je iemand kunt toelaten of op je hoede bent. Je verruimt je wereldbeeld als je het bewustzijn van dit zintuig vergroot. Je kunt dit ook stimuleren met behulp van geuren die je lekker vindt, wierook bijvoorbeeld of geurflenzen. Ik heb gemerkt dat ik heel 'picky' ben als het over geur gaat, ik ben er ook gevoeliger voor geworden. Betaal tegenwoordig meer voor de 'juiste' geurmerken, en geniet er bewuster van.

Oefeningen:

Oefeningen voor het eerste chakra zijn krachtig, met aandacht voor de hamstrings, de achterkant van het bekken en de hielen. Zelf begin ik mijn dag met een aantal keer de zonnegroet en een variatie op de 5 Tibetaanse oefeningen of riten (te vinden via google)

Een paar suggesties:

- utkatasana: zitten op een denkbeeldige stoel, de armen omhoog gestrekt, vingers ineen, wijsvingers omhoog



- padangusthasana, de staande tang



- savasana, de lijkhouding, ook wel de moeilijkste yogahouding genoemd. Overgave aan de aarde in ontspanning



- bhastrika pranayama, bij voorkeur in lotuszit. Krachtig de buik intrekken op de uitademing, oslaten en inademen. In- en uitademing zijn even snel, eventueel door de mond in plaats van door de neus uitademen. Vitaliseert.



- adhomukha svasana, de hond



Wietske Jansen Schoonhoven is trainer en coach bij Phoenix Opleidingen. In juli leidt ze een 7-daags yoga- en verdiepingsprogramma in Frankrijk. www.fitbodymind.nl

Respect voor de waarheid van de ander

INTERVIEW MET ERIC TOREN

TEKST: MANON MIESSEN



De bar van The Toren hotel moet een van de extravagantste plekken in Amsterdam zijn. Oprah Winfrey's vriendinnen roemen hem om zijn gin-tonics. Ik heb er afgesproken met Eric Toren. Eric nam het hotel jaren geleden over van zijn vader en wist het om te vormen tot een boutique hotel van grote klasse. The Toren is op TripAdvisor al jarenlang het beste hotel van Nederland en werd in 2014 gekozen tot het beste luxehotel ter wereld. Als klap op de vuurpijl werd Eric zelf onlangs verkozen tot Best General Manager van alle luxehotels in Europa. Ik bezoek hem op een zonnige middag in de herfst. De Keizersgracht ligt er prachtig bij; ik bedenk me wat een bijzondere plek dit moet zijn voor toeristen om te verblijven. De historische gracht, het sfeervolle pand, het welkom bij binnenkomst. Een vriendelijke jongeman gaat me voor naar de weelderige hotelbar. Ik geniet van alle luxe. Deze plek is duidelijk met veel liefde aangekleed. Dan komt Eric binnen. Hij is een oude bekende bij Phoenix, maar wij kennen elkaar nog niet. Jaren geleden volgde hij bij ons de driejarige opleiding. Ik ben benieuwd hoe hij terugkijkt op zijn tijd bij Phoenix en wat hij in de opleiding heeft geleerd. Zijn sporen van wat hij toen leerde terug te vinden in hoe hij nu zijn hotel leidt? Ons gesprek gaat meteen van start.

'De basis van wat ik in dit hotel doe, vindt zijn oorsprong in wat ik in de driejarige opleiding heb geleerd. Toen ik bij Phoenix kwam, zei Wibe tegen mij: "Er is geen goed en er is geen fout, we komen allemaal ergens vandaan." Ik heb dat altijd onthouden. Het eerste wat ik mijn mensen leer, is dat de waarheid van de ander zijn waarheid is. Als een gast zegt: "Ik heb niet lekker geslapen vannacht," gaan we daar niet over in discussie. Je hebt respect voor andermans gevoelens. Anders blijf je hangen in 'Ja, maar de kamer was wél in orde. Ja, maar het matras is net nieuw.' Daar wordt niemand wijzer van. Toen ik erachter kwam dat de waarheid van de gast hetgene is waarmee ik moet dealen, ben ik begonnen met het managen van de verwachtingspatronen van mijn klanten. Zo is de filosofie van The Toren hotel

ontstaan: de filosofie van het verwachtingsmanagement. In de opleiding heb ik geleerd om mensen te analyseren. Ook al doe ik dat niet als therapeut, ik kijk naar wat ze nodig hebben en hoe ik ze moet bereiken. Dat leer ik mijn mensen ook. Wat vertelt iemands communicatie over hoe we hem moeten benaderen? Het begint al bij het boeken: hoe kunnen we deze persoon plaatsen, wat kunnen we van hem verwachten? Zo weten we al vroeg wat we iemand moeten bieden om hem een aangenaam verblijf te geven. Mijn tweede les is geweest: laat de feedback die je van mensen krijgt een reden zijn om je af te vragen wat er beter kan. Zodra je leert dat jouw waarheid en jouw gelijk geen waarde hebben, als je je niet tegelijkertijd afvraagt 'wat kan ik hiervan leren?' ga je >

anders naar je eigen gedrag kijken, en doe je het de volgende keer anders. Mijn personality zit zo in elkaar, dat ik altijd gericht ben op hoe alles beter kan. Dat geldt voor mijn eigen handelen, en ook voor het hotel.'

Dat jouw gasten zich hier gezien en welkom voelen, blijkt wel als je de reacties leest op websites als Tripadvisor. Ze vertellen allemaal verhalen van verbinding en roemen de warmte en betrokkenheid van het personeel.

'Op de prestaties van ons personeel scoren wij het hoogste cijfer van de hele wereld. Hoger dan wie dan ook. Dat komt doordat ik wat ik in de opleiding heb geleerd ben gaan combineren met mijn vak van hotelier. Ik ben geen geitenwollensokkenman, voor mij moet het praktisch zijn. Bij Wibe heb ik de bouwstenen gevonden die hebben bijgedragen aan mijn geluk, en die ik toe kon passen in mijn bedrijf. Een van die bouwstenen was rouwen om wat er in mijn jeugd is gebeurd. Mijn vader heeft het mij als kind niet makkelijk gemaakt. Dat is de waarheid.

Maar de waarheid is ook: mijn papa wist niet beter. Pas toen ik dat ging zien, kon ik die pijn loslaten. Toen mijn vader dit hotel runde, was het een van de slechtste hotels van Nederland. Hij heeft er ook maar een paar jaar gewerkt, daarna runden mijn moeder en ik het met zijn tweeën.'

Het thema van deze Vuurvogel gaat over plek. Hoe ben jij erin geslaagd om van dit hotel zo'n aangename plek te maken waar iedereen zich welkom voelt?

'Ik denk weleens: misschien was ik in die drie jaar opleiding een einzegänger in mijn hoofd, maar heb ik onbewust meer verbindingen gemaakt dan wie dan ook. Het verhaal van mijn vader is dat hij verliefd was geworden op een boerenmeisje. Hij kwam zelf van een bakkerij, dus dat was in die tijd not done. Toen werd hij een week lang in het kolenhok gestopt, zodat hij de liefde zou vergeten. Mijn vader heeft zo verschrikkelijk veel meegemaakt. Hoe kan een mens dan nog normaal worden? Ik snap wel dat hij de man is geworden



die hij was, dat heb ik hem ook gezegd. Niet dat het een vrijbrief is voor wat hij heeft gedaan. Maar het zou mij niet helpen om slecht over hem te blijven denken. Dan zou ik niet meer verder kunnen met mijn leven. Een paar dagen voor hij stierf, bezocht ik hem. Toen zag ik in zijn ogen hoe trots hij op me was. Op de zoon die daar toen stond. Ik was zelf eigenlijk ook wel trots op mezelf, op het feit dat ik verbinding met hem had weten te maken.'

Eric's verhaal ontroert me. Ik bewonder wat hij vertelt over wat ervoor nodig was om het simpele hotel van ooit te transformeren tot het sfeervolle luxehotel dat het nu is. Wat me vooral treft is hoe de metamorfose van het hotel hand in hand is gegaan met zijn persoonlijke weg. En zijn succes is niet onopgemerkt gebleven. Inmiddels wordt hij overal ter wereld gevraagd om te komen spreken over wat hij heeft neergezet.

'ALLES WAT IK
DOE, DOE IK MET
EEN BEPAALDE
GEDREVENHEID,
WANT IK WIL
ALTIJD DE BESTE
ZIJN.'

De beste in de ogen van wie?

'In de ogen van mijn vader, en van mijn leraar die zei: "Van jou komt niks terecht, ga jij maar werken in je vaders hotel." Het liefste zou ik gelukkig kunnen zijn met niks. Maar ik wil mezelf bewijzen dat ik het kunstje dat ik met dit hotel heb gedaan, ook in Europa kan doen. Al die hotelmanagers die altijd naar me hebben gekeken van 'die komt uit dat goedkope hotelletje van zijn ouders' kijken nu naar me op. Vroeger keek ik naar hen op, naar het Waldorf en het Ritz-Carlton.



Nu kennen al die mensen mij, omdat ik iets bedacht heb waar ze zelf niet op konden komen. Dat is een erkenning die ik mijn hele leven lang van mijn vader niet gehad heb, en die erkenning wil ik nog steeds hebben. Die les heb ik nog te leren, dat ik die erkenning niet meer nodig heb.

Ik vraag me weleens af: hoe zouden Wibe en mijn andere opleiders mij nu zien? Daar ben ik soms benieuwd naar. Zouden zij zien dat ik iets doe wat uniek is in de hotelwereld, en dat dat komt door die gekke opleiding van ze? Was ik zover gekomen zonder Phoenix? Nee, voor geen meter. Dat weet ik honderd procent zeker. Ik heb iets kunnen doen op dit vakgebied, en daar ben ik heel goed in geworden door Phoenix. Ik hoop alleen dat al die hoteliers die dit lezen nog even wachten met naar jullie toe te komen, want ik vind het veel te leuk om ze zelf te vertellen over TA, NLP en de hotellerie. Maar eerst ga ik mijn filosofie over Europa verspreiden, van Amsterdam tot Rome tot Praag, want ik wil graag met anderen delen hoe je een prettiger leven kunt leiden. Het past niet bij mijn persoonlijkheid om de dingen voor mezelf te houden. 🐦

De vitale plek

DE SPANNING TUSSEN ADVISEUR EN OPDRACHTGEVER

TEKST: PAUL KLOOSTERBOER

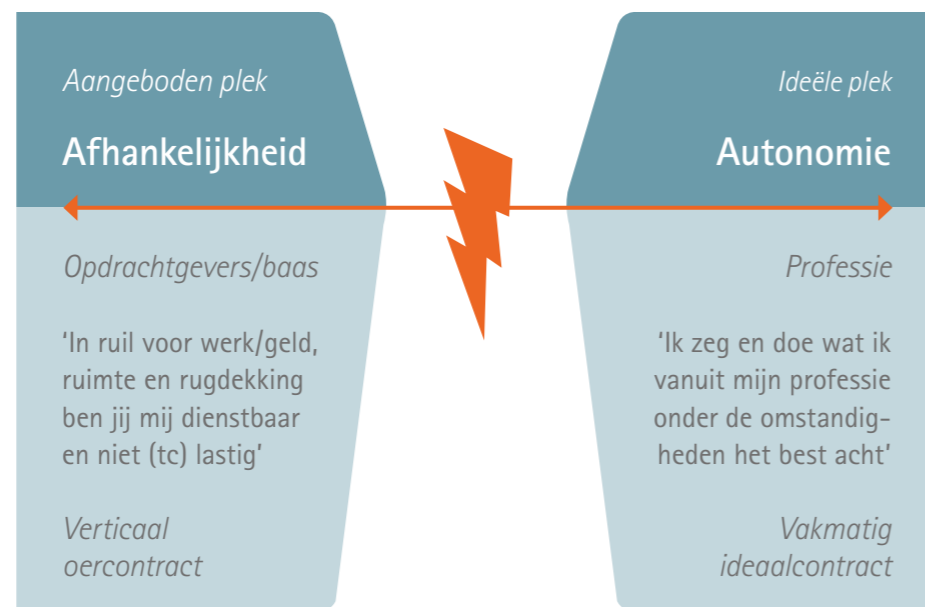
'Draai je maar om. Iemand voor je vader,' zegt Morten Hjort tijdens een organisatieopstelling. Hij laat zien hoe de relatie van een mededeelnemer met zijn vader lijkt op die met z'n opdrachtgever. Ik ben geraakt. In gedachten zie ik hoe de onmacht die ik richting mijn eigen vader ken, zich bij vlagen herhaalt in mijn werk. Later, tijdens de Maskermaker, staan we stil bij de aangeboden, de magische en de dienende plek. Het helpt me nog beter te begrijpen waarom en wanneer klanten soms zomaar in mijn vader, moeder of broer kunnen veranderen. Ik merk hoe dit me helpt hier losser van te komen. Deze en andere ervaringen draag ik uit in ontwikkeltrajecten voor collega-adviseurs. Zo ontwikkelen en verdiepen de inzichten zich verder. Die zijn nu opgenomen in een boek: *Adviseren vanuit het geheel*. Hier een proeve uit dit boek over de spanning tussen adviseur en opdrachtgever.

Naast de bekende plekken, aangeboden, magisch en dienend, kun je spreken van een 'ideële plek'. Dat is de gedroomde plek van waaruit je als autonome professional alles kunt zeggen en doen wat volgens jou onder de omstandigheden het beste is. Waar je je volledig gezien en serieus genomen voelt door je opdrachtgever. Dit gaat over het professionele,

horizontale ideaalcontract, waar veel adviseurs van dromen. Het is een wensbeeld dat voortkomt uit onze westerse verlichtingsideologie. Zakelijke contracten zien we daarin als een gelijkwaardige transactie vanuit vrije keuze. Partners!

Dat lijkt mooi, maar het is toch meer wens dan werkelijkheid. Een opdrachtgever zit tenslotte met een vraagstuk dat hij zelf niet kan oplossen, wat hem onzeker maakt. Daarom biedt hij vaak liever een andere plek aan.

Het verborgen relatievoorstel is dan bijvoorbeeld: 'wie betaalt, bepaalt'. Of bij een interne adviseur: 'in ruil voor werk, ruimte, geld en rugdekking help je mij en maak je het mij niet te lastig'. Hoezo vrije transactie? Er is een ordening! En of ik die wil respecteren. De plek die ik dan krijg aangeboden, biedt de opdrachtgever een gevoel van controle. En appelleert bij mij aan het oercontract met mijn ouders. En niet alleen bij mij heb ik inmiddels ontdekt. En hoewel het een verborgen aanbod is, voelt het bepaald niet vrijblijvend.



Het verborgen, verticale oercontract staat haaks op het gedroomde, vakmatige ideaalcontract. Wat er dan kan gebeuren, is dat ik mij verstrikt voel in een *double-bind*. Als ik stevig en autonoom adviseer, ben ik lastig en verbreek ik het verborgen contract. Maar doe ik dat niet, dan schiet ik als professioneel adviseur tekort. Het is zoiets als: 'Wees spontaan!' Wat ik ook doe, het is nooit helemaal goed.

'Overdracht is het herhalen van een oude relatie in het hier en nu. Dat gebeurt vooral als je je kwetsbaar voelt,' echoot Mortens stem. En wat doe je dan? Ik val stil van schrik. Of ik verhev mijn stem (en mezelf) om gezien en gehoord te worden. Magische bewegingen vanuit gekwetste liefde. Gevoed vanuit mijn angst te verdwijnen, verstrikt tussen hoop en vrees.

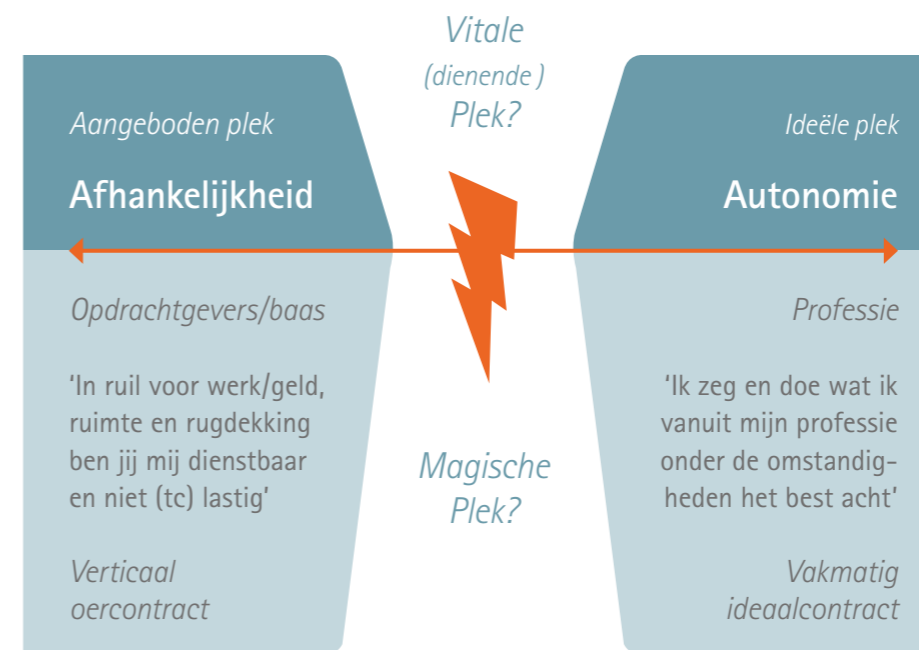
Misschien denk je intussen over je eigen magische beweging. Ga je ook in discussie met je opdrachtgever? Of ga je hem verleiden met een aantrekkelijke wijsheid of perspectief? Verzin je tijdens het gesprek

alvast uitwegen voor de leeuwen en beren die je ziet? Gooi je al je twijfels op tafel, of probeer je je opdrachtgever gerust te stellen dat zijn vertrouwen in jou terecht is? Dankzij Phoenix klinkt er naast die oude roep nu de stem van Gerdi Smit: '... Ik was nog even naar de Goden. Of ze iets konden regelen. Zo werkt dat niet, zeiden ze ...'

Ik registreer de spanning in mijn lijf, die mijn angst voelbaar maakt. Ik let op het ademen vanuit m'n buik. Even ben ik bij mijn vader. Ik zie hem en mij, onze onmacht, word milder en keer terug. Ik houd oogcontact met m'n opdrachtgever. Ik probeer zijn controleneiging en zorgen te zien, zonder ze over te nemen of te bestrijden. Ze zijn van hem en mogen er zijn. Het kan zelfs niet anders, ze zijn de aanleiding dat we nu in gesprek zijn! Ik stel vragen, benoem af en toe wat ik zie of voel, tast mogelijkheden af of zwijg. Dan gebeurt het. Ik zie mijn opdrachtgever verstillen en naar de grond kijken. Hij komt aan bij zichzelf. Ik voel me rustig worden. Een beetje ontroerd ook. We hebben contact.

De dienende plek geeft bedding vanuit de liefde voor het grotere geheel. Het is de plek van waaruit mijn advisering levensvatbaar is. Die ieder op zijn eigen plek brengt en zo rust en energie geeft. Die iedereen sterker maakt en daarmee de organisatie levenskrachtig. Daarom is de dienende plek voor mij de vitale plek. 🌱

Paul Kloosterboer is zelfstandig organisatieadviseur en coach. Hij is auteur van Adviseren vanuit het geheel, de vitale waarde van intern advies. paulkloosterboer.com



Lagen in de tijd

TEKST: JOKE GOUDSWAARD

Op een zonnige herfstmiddag stappen ze binnen: een cursiste van het eerste uur, Maathe (1942) uit groep Phoenix 1 en een cursist van nu, Andreas (1972) uit Phoenix 108. Dat ze 'toevallig' moeder en zoon zijn geeft het interview een speciale diepgang. Als oud-cursiste van Phoenix 8 sta ik er precies tussenin op de tijdlijn. Het is bijzonder dat er nog altijd oefeningen zijn die ik nu al jaren als trainster doorgeef, waarvan ik tot in al mijn cellen weet: dit is spannend, op de grens van wat je kunt en wilt; en tegelijkertijd zo uitdagend mooi. Wat zijn voor Maathe en Andreas de momenten om nooit te vergeten? Wat leerden ze en hoe passen ze het toe? De openingsvraag 'wat gun je de ander om te leren?' is een opwarmertje. Maathe: 'Ik gun Andreas om een blij, gelukkig en aanraakbaar mens te zijn die zichzelf kan omarmen.' Andreas: 'Ik gun Maathe om de rust te vinden in wat er allemaal al is.' Met glinsterende ogen kijken ze elkaar aan. Zo. Dit is gezegd.

Het keukentje van God

Maathe: 'Bij mij zijn door Phoenix diepere lagen in mezelf geopend. Meer en meer kwam ik mijn projecties op het spoor. Het groepsproces - het over elkaar heen rollen en de kans om daar iets positiefs van te maken - heeft mij geraakt. Jaloezie was nu niet een gevoel dat ik meteen onderkende; en dan de herkomst in de onderlaag te mogen onderzoeken. Geweldig, wat een kans! Tijdens de opleiding heb ik veel ballast overboord kunnen werpen van mijn streng christelijke, kerkelijke de 'zwarte kousenkerk' genoemd. Het was een intens beklemmend en bevrijdend moment toen ik symbolisch de donkere kleding van mijn vader, die ouderling was in die kerkgemeenschap, verbrandde.' Ze vervolgt enthousiast: 'Ik noem Phoenix weleens 'het keukentje van God'. Een werkplaats ten dienste van de liefdeskracht.'

Er ging een wereld voor me open

'Na de tweejarige opleiding leerling-begeleiding bij Wibe Veenbaas, Piet Weisfelt en ook Monique van Hattem wist ik: hier wil ik mee aan het werk. Dat liep naadloos over in de start van Phoenix. Naast mijn docentschap Nederlands begon ik met mijn eigen praktijk en met biografiewerk vanuit de antroposofie. Bij Phoenix ging er een wereld voor me open! Ik had de Voortgezette Opleiding aan het IVABO gedaan, richting groepsdifferentiatie. Maar daar werd het eigen materiaal nauwelijks gebruikt. Hier werd alles tot een levende ervaring gemaakt. In de interactie ging het telkens om je persoonlijke ontwikkeling. Er werd vreselijk veel gehuild en gelachen! Ik had alleen een hekel aan die eindeloze knuffelrondes. Dat was nooit mijn favoriete bezigheid. Ik heb veel geleerd van de trainers. Monique gaf veiligheid en sprankeling, Wibe voelde

als omfloerst fluweel, Piet viel op door zijn directheid en wonderlijk genoeg ook door zijn tederheid.' Dan zingt Maathe jaren na dato spontaan haar afscheidsliedje: 'Lelietjes der dalen bracht ik mee voor Piet, die zo stil kan troosten zacht verdriet.' Haar kernzin voor Phoenix is 'In liefdesdienst zijn slechts gewonde krijgers bruikbaar (een citaat van T. Wilder). Je leert daar om je wonden te likken en te helen, en dienstbaar te zijn aan anderen'

De kelder in...

We gaan van 1989, het eerste opleidingsjaar van Phoenix, naar 2015. Andreas is net gestart met het derde jaar, nadat hij het diepe dal van het tweede jaar heeft doorkruist. 'Het eerste jaar was als laaghangend fruit plukken, in een soort hoerastemming. Het tweede jaar ga je echt de kelder in. Pittig en niet leuk.' Maathe herkent dit meteen: 'Ik was er >



soms kapot van. Ik herinner me dat ik eens in een hoekje zat te huilen omdat de trainer voor mijn gevoel veel meer aandacht voor het verdriet van iemand anders had.' Andreas vervolgt: 'Twee mannen als trainer kan ik me niet voorstellen. Bij ons geeft juist de wisselwerking tussen een man en een vrouw zo'n spannende dynamiek.' Joke vult aan: 'Wij zitten er om overdracht van cursisten op te roepen. Ik nodig uit tot 'moederhaat' en Morten tot 'manelijke uitdaging'. Andreas: 'Wat een shockmoment toen de trainer tijdens de eerste bijeenkomst iemand op schoot nam. Dit gaat echt te ver, dacht ik. Dat doe je toch niet in het therapeutisch werkveld!' En met een grote grijns: 'Nu begrijp ik zo'n interventie steeds beter.'

De tovenaarsleerling en de magie

'Dat rondje op de eerste dag maakte dat ik niet meteen wegliep. Het was magie! Hoe kun je nu aan de stand van iemands kin zien wat er speelt? De verwondering staat opnieuw op zijn gezicht. 'Ik wilde wel die tovenaarsleerling zijn! En dat is gebeven, die motivatie. Ik ben nog steeds benieuwd naar het programma en hoe ik me die kunst eigen kan maken.'

Schoonheid en diepte

Andreas is werkzaam als theaterregisseur in organisaties, zijn honger naar leren is hoe je de Phoenixlessen in dit werkveld toepast. 'Bij Storytelling in het bedrijfsleven zet je mensen op het podium, in het licht – nu zie ik daarin ook hun script. Mijn geheime agenda is dat ik nu kan vragen: "Zie je een relatie tussen het hier en nu en wat er ergens vroeger is gebeurd?" – zonder verder veel te verklappen. Mijn gave is dat ik snel

in vertrouwen genomen word. Ik mag vragen 'waar ken je dat nu van?', een echte Phoenixvraag, en dan 'wat gebeurt er nu?'. De laag van schoonheid en diepte.'

Het is echt!

'Je moet je wel voornemen om een tovenaarsleerling te zijn; vroeger op de universiteit zorgde ik al dat ik mijn boeken had gelezen.' En eerlijk vult hij aan: 'Ik neem moeilijk aan van andere mensen; hier wil ik aan nemen. Ik erken jullie als leraar! Omdat jullie de vraag naar de schaduw stellen. Dit geeft een diepe kennis en ervaring.' Naar Joke: 'Zoveel dood breng je in, precies zoals het is, niks opgepoetst.' Over Morten: 'Zo'n rolmodel in directheid, krachtig en speels, inclusief seksualiteit. Dat wil ik ook. Het is echt!' Is er dan niets vervelend? 'Naast die knuffelrondes en de patstelling aan het begin van de dag – hoe je al die vragen 'hoe gaat het?' niet meteen met koffie blust – is het kiezen van intervisiegroepen een crime.' Dat is duidelijk. 'Het concept van Phoenix is zo'n goede vorm.' Joke vult aan: 'De leerlijn van drie jaar is een bewuste keuze. Het wakker roepen in jaar een, dan de put in het midden en in het derde jaar de integratie in jezelf.' Andreas: 'Mensen zagen halverwege het tweede jaar gewoon grijs en niemand deed een poging om het mooier te maken.'

Onvergetelijk

Maathe vertelt hoe ze Piets hulp inriep in het begeleiden van een agressieve cliënt, die haar klem zette met de uitstraling 'wil je alsjeblieft voorzichtig met me zijn?' 'Piet maakte hem bewust van zijn chantage, door letterlijk bovenop hem te gaan zitten. Hierna zette hij zijn zachtheid in. Het was onverge-

telijk!' Andreas sluit aan: 'Op de eerste cursusdag vroeg een medecursist mij om hem niet al te hard aan te pakken. Ik wilde er keihard tegenin gaan. Voor alle zekerheid liep ik even naar Morten, die raadde me fijntjes aan: "Misschien kun je eerst even gewoon jezelf zijn?"' Maathe: 'En dan dat criterium voor de gesprekken: hoeveel natte zakdoeken zijn er doorgegaan? Dan wist je dat je goed zat.'

De diepere waarheid

De kernzin van Andreas over Phoenix gaat over de ontdekking dat er uiteindelijk toch wetten zijn, wetten die je grond onder de voeten geven: 'Er bestaat een waarheid, toch!' Opgeleid in de Moderne letterkunde en Filosofie waarbij 'de' waarheid' juist ter discussie stond, is dit een ontdekking die telt. 'Mede door mijn zwaar gehandicapte broer Ruben kon ik niet geloven in een God, een god die mijn broer zo liet lijden in zijn lichaam. Tijdens de opleiding beseftte ik dat er op een ander, meer individueel niveau sprake is van waarheid, je eigen waarheid. Een waarheid die je niet hoeft te verdedigen, maar die zich gaandeweg bij het bewust worden van je eigen pad openbaart.' Dat is de slotzin van een prachtig interview met twee mensen die Phoenix door en door kennen, en de schat die ze er ophaalden, voluit toepassen. Door alle lagen van de tijd heen! 🍀

STORMEN EN RUST

Stormen om mij heen, waaien met vlagen
Steeds velen vragen, de wind waait diep in mij
Schaduw in mijn hoofd, grote grijze luchten
Ik ga weer eens vluchten, ik lach en doe dan blij

Als ik nu voel en zie wat ik daarbij mis
Maakt dat onrustig, maar is wat er is
Vragen, vlagen, stormen op mijn kust
Van liefde word ik mij bewust, liefde geeft mij alle rust

Jij reikt naar me uit, hoe kan ik je ontvangen
Daar zit mijn verlangen, dat maakt mij stil
Ik geef ruimte aan iedereen, maar kan ik het ook nemen
De angst die is verdwenen, dat is wat ik wil

Als ik nu afscheid neem van mijn gemis
Maakt dat mij rustig, want het is wat er is
Vragen, vlagen, stormen op mijn kust
Van liefde word ik mij bewust, liefde geeft me alle rust
Van liefde word ik mij bewust, liefde geeft me alle rust

MARTIN CARON

Geïnspireerd op The Family Tree van Venice

SECURE BASES:

Bakens onderweg bij transitie

TEKST: DENISE VAN GEELEN-MERKS EN JAKOB VAN WIELINK

DENISE: 'Het is vrijdagavond. De deelnemers aan de retraite *Persoonlijk verlies in perspectief* druppelen binnen. We beginnen met z'n veertien aan een intensieve reis, die het hele weekend duurt. Spanning is voelbaar in de groep. Ook in mij raast het. Ik kijk naast me. Jakob bladert rustig in een dichtbundel. Een geruststellend beeld voor mij. Het gevoel dat ik kan vertrouwen. Dat hij hierin de leiding neemt en ik rustig kan aankomen. Dat ik de groep van binnen kan verwelkomen. Contact kan maken met het wetende veld dat om ons heen is.

Zo vanzelfsprekend is het niet altijd geweest. En nog worstel ik af en toe in onze samenwerking. In een spannende situatie plak ik, zonder dat ik het doorheb, de vroegere angst voor straf van mijn vader op Jakob. Ik pas me aan en maak me kleiner, bang om gestraft te worden voor ongehoorzaamheid. Mijn hechtingsbeweging is om me aan te passen zodat de ander niet boos op me wordt. Uit angst dat ik anders weg moet.'

JAKOB: 'Het is juist deze beweging van Denise die mij werkelijk kan irriteren. Als zij niet in haar kracht staat en bevestiging bij mij zoekt, duw ik haar het liefst weg. Het herinnert me, vermoed ik, op een diepere laag aan mijn moeder die zich voor mijn gevoel aan me vast wilde klampen. Ik kon me niet verweren tegen haar claim en slikte mijn woede in. Woede die zich uit in de vorm van irritatie en die ik niet aan mijn moeder wilde (en wil) tonen, richt ik op Denise.'

Als we gegijzeld worden door onze oude hechtingspatronen en onze gestolde rouw (niet genomen rouw als antwoord op een onderbroken hechting), dan kunnen we elkaar nauwelijks bereiken. Het vraagt van ons beiden keer op keer de bereidheid om opnieuw uit te reiken. Voorbij de oude hechtingswonden. Te geloven en te ervaren dat je opnieuw kunt komen.

DENISE: 'Al worstelen we soms op de bovenlaag als gevolg

van onze hechtingsbewegingen, ik voel dat ik op de onderlaag welkom ben bij Jakob. Dat maakt dat ik het steeds opnieuw durf aan te gaan met hem. Hij is voor mij een *secure base*.'

Door in onze samenwerking steeds opnieuw te leren in het uitreiken en verbinden, kunnen we ook een bedding bieden aan de deelnemers van de retraites. Wij vormen voor hen een *secure base*.

'Een *secure base* is een persoon, plaats, doel of object dat ons een gevoel van bescherming, veiligheid en zorg verschaft. Het biedt een bron van inspiratie en energie voor uitdaging, onderzoek, het aangaan van risico's en het zoeken van nieuwe uitdagingen.'

GEORGE KOHLRIESER (GRONDELEGGER VAN DE TRANSITIECIRKEL)

De deelnemers komen met vragen die te maken hebben met (ingrijpend) persoonlijk verlies. Onderliggend verlangen is steeds om uit te kunnen reiken en verbinding te maken, juist als de pijn groot is. Zij ervaren hun onmacht in de uitreiking en voelen dan naast de pijn

van het verlies ook de verwonding in de hechting. Dat is de eerste avond sterk waarneembaar. De deelnemers zijn vrijwel zonder uitzondering heel gespannen om te vertellen waarom ze zijn gekomen. Geëmotioneerd en haast beschaamd om te vertellen waar ze mee worstelen. Ontroerd door de getuigen bij het verhaal.

Ieder heeft een symbool meegenomen voor het verlies. Tijdens het vertellen laat de deelnemer zijn symbool aan de anderen zien. Een foto, een beeld, een sieraad, een kaarsje. Juist door de betekenis die het symbool heeft voor de verteller krijgt het zijn waarde. Langzaam vullen deze bronnen van steun, deze *secure bases*, het midden van de kring. Een zucht van verlichting gaat door de groep als alle verhalen met alle symbolen er zijn en ogen elkaar ontmoeten. We zijn begonnen.

Het eerste contact met de groep is gelegd. We zijn dan meteen aanbeland in het 'Welkom' van de Transitiekring waar we mee werken tijdens het weekend. Over deze Transitiekring meer in de volgende Vuurvogel.

Denise van Geelen-Merks en Jakob van Wielink verzorgen retraites *Persoonlijk verlies in (verdiept) perspectief* en een zesdaagse opleiding *Secure Base Coachen. Professioneel begeleiden bij transitie*. Onlangs van hun hand *Met zoveel liefde heb ik van je gehouden. Woorden bij persoonlijk verlies*. Een boek over de Transitiekring en *Secure Bases* met tekeningen van Pascalle van Vliet. 📖

De trompet

TEKST: JOOST SLIPHORST

De vuurvogel ligt naast mij, hier in Frankrijk op een stoel. Ik ben een beetje stil van het interview met Manon Miessen over zingen en haar eigen reis naar binnen. Het bracht mij terug naar het moment dat ik mijn trompet liet staan als solo-instrument. Zij beschrijft haar weg zo mooi. Nu kan ik mijn weg beter begrijpen. Het volgende verhaal schreef ik na het lezen van haar stukje over haar muze. Ik wil het graag met jullie delen.

16 jaar is hij. Zondagochtend. Hij wordt wakker en een beetje voorover gebogen begint hij aan de dag. 'Nette kleren aan, dat hoort jongen.' De trap af, op weg naar de eerste geluiden die van beneden klinken. Geluiden die al zijn spieren doen verstarren. Geluiden van rituelen van het katholieke gezin op zondagochtend. Alles in de geprogrammeerde beweging om naar de kerk te gaan. Sympathiek, vriendelijk en ijskoud. 'Het moet allemaal goed zijn.' Moeder in de keuken, een vertrouwde blik. De gekookte eitjes, het Pickwickgroen al zwart in de pot. Tafel dekken, messen, vorken, kopjes, het lepeltje voor het ei, de borden, peper, zout, brood op tafel. Alles als een magisch ritueel in strakke orde geschikt, zoals ook de plekken aan tafel. Hij zit altijd links achter, aan de kant van de keuken, bij het raam. Elke keer die schrik als 'zij' uit de keuken komt. In stilte wordt er gegeten, alleen 'zij' spreekt. Dan staat de jongen op. 'Tijd om te gaan.' Een goede voorbereiding is het halve werk. Zijn trompet staat klaar. Gepoetst en in de olie, te wachten op wat komen gaat. Een kort 'nou, dag hè' en een 'succes, jongen' klinkt ten afscheid.

Alleen in de schuur, tussen de laatste resten van het bestaan van papa. Dit was zijn plek. Met zijn timmergereedschap, hout, veel hout, de geur van dat hout, om nooit te vergeten. Zijn grijze stofjas. Zo rook papa. 'hij' zou hier nooit meer komen. Pfff, wat een gemis. 'We moeten doorgaan jongen, sterk zijn', klinkt het in zijn hoofd, gebogen over de fiets zijn trompet vastmakend. 'Hij' is alweer een jaar dood. De jongen ook.

En door gaat hij. Met zijn ziel onder zijn arm, met zijn trompet onder de spin op de bagagedrager van zijn Raleighfiets op weg naar de kerk, het huis van God. Daar zou 'hij' ook moeten zijn, maar hij vindt zijn vader er maar niet. De kille jaren '70 kerk van de Annaparochie heeft ook iets aantrekkelijks. Het houten pijporgel. Vanaf zijn 12e speelt hij hier in de kerk; al jaren het uithangbord voor 'haar'. Hij moet uitblinken in iets wat haar niet gelukt is. Aan de buitenkant 'die jongen met z'n trompet'; aan de binnenkant 'het jongetje zonder vader'. Huilen wil hij, schreeuwen. Hard, heel hard. Maar het blijft bij 'blijf jij maar trompet spelen'. Hard en zuiver aan de buitenkant. Vanbinnen huilt zijn hart onhoorbaar. Ook voor hemzelf.

Ruim op tijd komt hij aan. De organist heeft het orgel al aan staan, samen wachten ze op het koor, dat nog in moet zingen. Het samenspel tussen orgel, koor en trompet kan beginnen. Tijdens de collecte is er ruimte voor orgel en trompet. Bach, Haydn en Purcell. Hij staat op en neemt zijn trompet in de hand, de vingers friemelend met de ventielen. Het moet weer perfect zijn, met een gouden randje, af. 'Zo zouden ze het gewild hebben.' Een zenuwachtige zucht. De geur van verse olie op zijn ventielen, de smaak van het mondstuk aan zijn mond.

De eerste inleidende tonen van de organist, de jongen kijkt de kerk in. Een stapje naar achter, dicht bij het orgel, naast de organist. Paniek vliegt hem aan. 'Ze zien me dadelijk hier helemaal écht.' Zijn hart bonkt, hij verkramp, er komt geen lucht, alles stukt. Hij neemt de trompet van zijn mond, legt hem in het rode velours van de koffer en drukt de slotjes dicht: 'Zo, nu speel ik nooit meer solo!'

Tot aan zijn 46^{ste} heeft hij zijn ziel verstopt. Tot nu heeft hij hem bewaard. Zijn tranen, zijn liefde voor zichzelf en anderen, zuivere boosheid en geraaktheid, zijn vreugde en dankbaarheid: zijn ongenaakbaarheid en perfectie hielden dat keurig verborgen. Buigen en nog eens buigen voor al wat er niet was en had moeten zijn, wat is geweest en niet had mogen zijn. Nu draagt hij het lot, zijn eigen lot. Zijn ziel heeft een stem gekregen en hij kan hem horen en ernaar luisteren. Nu klinkt er warmte en mildheid naar wat was en is er dankbaarheid. De liefde voor muziek, zijn muziek, die perfectie en improvisatie samenbindt. Zijn trompet staat inmiddels in de woonkamer, en héél, héél af en toe klinkt hij (met demper) als er niemand in de buurt is. Een kaarsje brandt voor hen die het geluid van zijn ziel mogen horen. Hij staat zichzelf toe fouten te maken en niet perfect te zijn. Hij is perfect met al zijn imperfecties. Die demper gaat er vast nog weleens af. Dingen hebben tijd nodig; soms 30 jaar. Het blijft een reis voor het leven. 🐦

In deze rubriek, 'Estafette der Muzen', geven we de ruimte aan verhalen, gedichten en reflecties die een reactie zijn op iets wat je in de Vuurvogel las. Als een fakkel van inspiratie die we doorgeven aan elkaar.

Ben jij geraakt, verrast of ontroerd door een verhaal, gedicht of iets anders uit de Vuurvogel? En inspireert het jou tot het maken van een nieuw gedicht, verhaal, reflectie of beeld? We plaatsen het graag! Stuur je bijdrage naar vuurvogel@phoenixopleidingen.nl



Bijdrage van een toekomstig cursist

Afgelopen zomer las ik Vuurvogel 22 tijdens mijn vakantie op een kleine camping in Zuid Frankrijk. Een bijzondere plek voor mij omdat ik er als kind en als jongere geweldige tijden beleefde. Ik speelde er verstoppertje, zwom eindeloos veel baantjes in het zwembad, werd verliefd en leerde Frans spreken. Een veilige plek vol plezier. Nu als volwassen vrouw geniet ik van de rust en tijdloosheid hier tussen de boeren in Buis les Baronnies. Terwijl ik in de schaduw van een lindeboom zit, word ik geraakt door het artikel over Moeder en dochter, terug naar je vrouwelijke bron.

De manier waarop de moeder schrijft en de reactie van de dochter voelen herkenbaar en vreemd tegelijk. De last van de moeder is

niet mijn last, maar haar geschiedenis voelt toch ook deel van de mijne. En zo zijn we in dat moment innig verstrengeld, maar ook warrig verwrongeld.

Voor het eerst ben ik op vakantie met onze 6 maanden oude dochter. Het artikel brengt mij bij mijn verlangen om na een periode van intense zorg voor mijn meisje een opleiding te volgen die mij helpt om meer vrijheid te ervaren. Een opleiding waarin ik mijn geschiedenis beter leer kennen en een aantal zaken kan laten rusten waar ze thuishoren. Goed voor mij, goed voor mijn dochter.

Geïnspireerd door Vuurvogel, het verlangen naar een ontmoeting met Phoenix en mijn jeugdherinneringen schreef ik deze gedichten. 🌿

MIJN KAMER

Er leven woorden in mij, die
verstild zingen en zwijgzaam vertellen
over

(houd je adem in)

Verborgen zijn.

Terwijl sommige anderen rondspringen
op stoelen, tafel, banken en bed

(zie je ze gaan?)

De meesten, degenen die dus van belang zijn
heb ik verstopt
in een doos, die bedoeld was
voor mooie schoenen.

Geordend
Keurig op alfabet.

DWARRELEN DOOR DE TIJD

Ergens is verborgen weten
waar een heel
een ander ik
een plaats een tijd
verloren, maar
duidelijk is geraakt

Ik kom eraan
de wind waait mij
naar die plaats
en ik kies
om mij niet te verzetten
maar open te staan
om te dwarrelen
door de tijd.

Als ik heel dicht bij dat jongetje ben...
dan kan ik ze horen.
Als ik er vóór sta, vragen ze mij erachter te kijken.
Als ik me uitspreek met... of ik 't je kan geven of niet, dan ben ik er volledig.
Als ik vertrokken ben, laat de aarde me voelen.
Als ik mij afvraag hoe 't zit, krijg ik de vraag voor wie 't staat.
Als ik ze heel hard smeek, schenken ze me mijzelf.
En ik dan!
En ik dan!
Oorverdovende stilte.
Hallo pap, daar ben ik weer.

En jij dan?
Wat is de reis die jij maakt?
Toen jij bij jou terug kwam, mocht ik even met je mee.
Als ik jou zie, dan zie ik mijzelf.
En als ik mij laat zien, dan begint 't stromen.
Als ik daarbij zoek, vind ik mijn bron.

Ssst. Als je in deze kring even heel diep in- en uitademt...
dan kun je ze voelen.
Als je bent bij niet-weten, heb vertrouwen dan komen de woorden.
Als je pijn voelt, ga er maar langs.
Als je beweging wil, ga maar naar je plek.
Als je niets wil, dan is dat ook goed.
Als je steun wil, kijk maar eens om.
Als je wil koesteren, breng 't maar naar je hart.
Als je wil drinken, gebruik maar je wortels.
Als je borging zoekt, kijk maar in ieders ogen.
Als je verder wil, doe maar een stap... en een stap... en een stap...

Als je heel goed om je heen kijkt en voelt...
dan kun je ze zien.
Ze zijn prachtig en vol van leven,
Zonder de oude geen nieuwe,
en zonder de nieuwe geen oude.

Als ik heel dicht bij mijzelf ben,
dan zie je dat ze me raken.
De vleugels van de Phoenix.

GERMEN KOOT





Opgeruimd

MARIE KONDO

TEKST: WIETSKE JANSEN SCHOONHOVEN

Ja! Ja! Ja! Eindelijk een boek dat mij en mijn cliënten helpt om los te komen van de overbodige rommel in ons leven. Regelmatig vraag ik mijn cliënten om aan het begin van hun traject met mij in kaart te brengen waar hun energie op weg lekt en om hun huis en hun spullen grondig op te ruimen. Het principe nam ik mee van mijn jaren in Azië; feng shui toepassen zodat je de ruimte creëert waarbinnen doelen ook op jou af kunnen komen, in plaats dat jij teveel energie bundelt in de voorwaartse beweging om je doelen te bereiken. Het levert veel op, maar toch bleef ik met de vraag zitten hoe het toch kan dat ik, dat wij, na al die uren van opruimen en ordenen van spullen elke keer overnieuw lijken te beginnen. Marie Kondo heeft het antwoord.

Does it spark me joy?

'Have I heard of Marie Kondo?', reageert mijn Amerikaanse vriendin Kim verbaasd op mijn vraag. 'Wietske, it's a movement in the States!' Inmiddels zijn er meer dan twee miljoen exemplaren van haar boek over de hele wereld verkocht. Het leest als een trein; aan de hand van haar eigen ervaringen neemt Kondo je

mee op een persoonlijke en spirituele reis door het woud van je bezittingen. Kondo, of KonMari zoals ze door haar fans wordt genoemd, is een Japanse opruimgoeroe die zich vanaf haar vroegste jeugd heeft verdiept in opruimen. Ze kent alle valkuilen en obstakels die ik bij mijzelf en bij mijn cliënten tegenkom. De KonMari methode is even effectief als rigoureuus; houd waar je blij van wordt, gooi de rest weg. 'Does it spark me joy?' is de hamvraag (die spark is lastig om te zetten naar het Nederlands, maar die is belangrijk). Haar opruimmethode verloopt via een soort animistisch gesprek met je spullen waarbij je alles wat je hebt door je handen laat gaan, aanraakt, en je lichaam laat spreken. Op basis hiervan besluit je of je het wilt houden of niet. Omdat je dit een tijdlang honderden of misschien zelfs duizenden keren herhaalt, is het – voor de onzekeren onder ons – ook een training in besluitvaardigheid. Als je haar methode volgt, ruim je alles grondig en in een keer op. Je werkt niet per kamer, maar per categorie. Je begint met zaken die relatief gemakkelijk weg te doen zijn zoals kleding en boeken en tegen de tijd dat je goed getraind bent foto's en persoonlijke documenten. Opruimen is hierna niet meer nodig, omdat je alleen nog overhoudt wat je werkelijk waardeert en alles, en dan ook letterlijk alles, een vaste plek hebt gegeven. Ja! Ook de spullen van je kinderen.

Aan de slag

Na het lezen van dit boek kun je direct aan de slag, en het enige dat je nodig hebt zijn vuilniszakken. Ook geschikt voor slodderossen en hopeloze gevallen zoals ik. Weg met speciale opberg-systemen, seizoen dozen voor kleding zijn nergens voor nodig, en die slaapplek voor gasten die zelden komen kun je rustig ontmantelen voor eigen gebruik. Ze verwoordt helder waar ik zelf

over gestruikeld ben. Toen ik bijvoorbeeld die zomerkleren van vorig jaar eindelijk uit hun dozen bevrijdde had ik al verschillende items opnieuw gekocht omdat ik ze domweg vergeten was. Ik ben inmiddels een enthousiaste beginner (kleding en boeken), deel mijn vorderingen via de app met een aantal vriendinnen die ook haar methode volgen (hilarisch), en volg haar adviezen grotendeels op. Of mijn huis en mijn spullen nou zo blij worden als ik hen bedank (zo nu en dan), geen idee, maar wat ik wel weet is dat ik er zelf een blij gevoel van krijg. Er zijn ook een paar dingen waar ze me niet in meekrijgt; ik droog mijn shampooflesjes niet af, ik vouw mijn sokken en panty's niet rechtop in sushirollen om ze rust te gunnen en mijn handtas maak ik ook niet elke dag leeg, zodat deze kan uitrusten.

Opruimen brengt voorspoed

'Jezelf omringen met spullen waar je blij van wordt, maakt gelukkig. Veel wegdoen en merken dat je zonder kan, maakt dat jouw materiële wensen afnemen. Een opgeruimd huis maakt verrassend veel ruimte en energie vrij voor andere belangrijke dingen in jouw leven', quote ik Marie Kondo. Ik geloof er niet alleen in, ik zie ook de resultaten. Bij mijzelf en bij mijn cliënten. 🍀

Opgeruimd! De manier om orde en rust in je leven te brengen. Marie Kondo, ISBN 9789400505629, A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

BEZITTINGEN – ALS MEDIUM BIJ EEN GESPREK MET JEZELF
– BEDANKEN VOOR HUN WERK

BOEKEN – WAARVAN JE BLIJ WERD TOEN JE ZE AANRAAKTE

OPBERGEN – VRAAG HET AAN JE HUIS

FAMILIE – ALS ONTVANGERS VAN ONGEWENSTE SPULLEN

CADEAUS – BEDANKEN EN WEGDOEN

PANTY'S – VERBODEN ER EEN KNOOP IN TE LEGGEN...

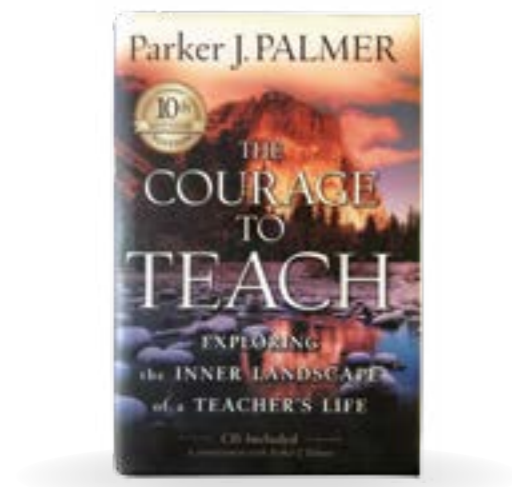
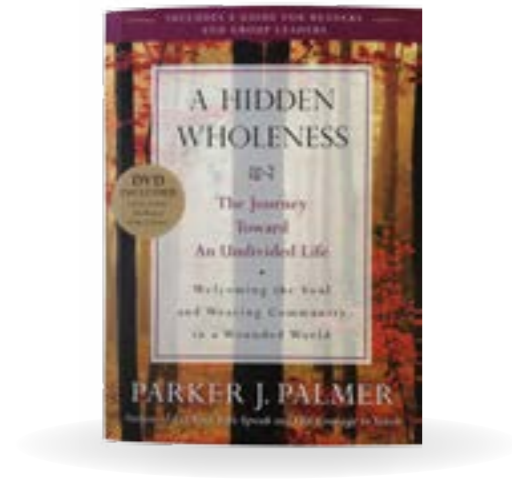
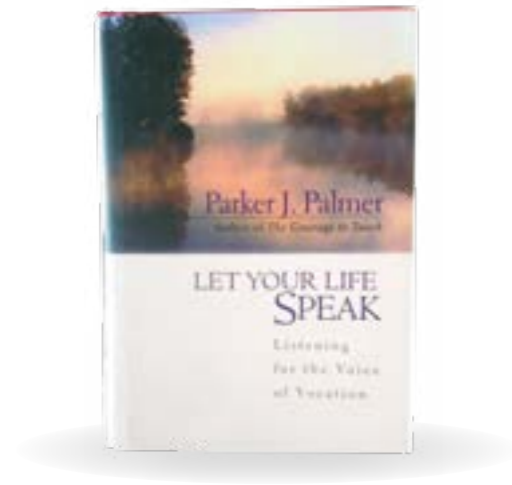
ROMMEL – ALS AFLEIDING VAN ONDERLIGGENDE ISSUES





Parker Palmer. Plek maken door niet te doen.

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL



‘A shy, wild animal’, zo omschrijft Parker Palmer de ziel in zijn boek *A hidden wholeness*; ‘savvy, tough, resilient, self-sufficient, and yet exceedingly shy.’ De ziel, zo meent hij, zou zich slechts heel zelden laten zien. Wellicht, zo is zijn optimistische geluid, kunnen we een glimp opvangen als we een tijdlang doodstil wachten. Maar slechts dan, wanneer onze enige werkelijke behoefte is om het welkom te heten. Niet meer en niet minder dan dat. Aanmatigende adviezen of druk van onszelf of van anderen zullen de ziel slechts terug het bos in sturen. Niets, zo benadrukt Parker, doet de ziel sneller vluchten dan dat hem verteld wordt ‘that it must sing for its supper’.

Er zijn plekken in het landschap van ons leven, aldus Parker, waar niemand ons naartoe kan vergezellen. De meeste mensen kunnen en zullen in hun eigen tijd tot leven komen. Omdat we sociale wezens zijn hebben we daar wel elkaars steun bij nodig. We hebben de relatie met de ander ook nodig om het onderscheid te kunnen maken tussen onze innerlijke stem van de waarheid en onze innerlijke stem van angst. Maar dat lukt slechts wanneer we niks willen veranderen. Indien we de ander proberen te helpen door het proces te versnellen doen we meer kwaad dan goed. De grondregels in zijn zogenaamde *circles of trust* sluiten daar geheel bij aan: ‘no fixing, no savings, no advising, no setting each other straight.’ Plek maken door niet te doen. ‘Het beste advies dat ik je kan geven als je met mij spreekt over je worstelingen’, zo meent Palmer, ‘is je vol vertrouwen te houden in een ruimte waarin je naar je eigen innerlijke leraar kunt luisteren.’ Het enige antwoord dat hier telt is het antwoord dat komt uit de

persoon zelf, de enige waarheid die telt is die van de spreker zelf. Het gaat er als aanwezig van een vertrouwenscirkel ‘slechts’ om een ruimte neer te zetten die de innerlijke reis van de ander zowel beschermt als aanmoedigt. Zonder een veranderagenda in het vizier.

De boeken van Parker Palmer treffen mij in een periode van rouw na het beëindigen van mijn huwelijk na een relatie van 23 jaar. Ik herinner me goed de vrijdagavonden waar ik zo tegenop kon zien als mijn zoon voor die week naar zijn vader vertrok. De stilte die dan plots keihard leek in te vallen na het dichtvallen van de voordeur. De stilte waar ik zo tegen op kon zien en die ik tenslotte ook vol ben gaan verwelkomen. Want hoe helend waren uiteindelijk die weekenden waarin ik, zonder enige haast of druk, ruimte kon maken door de wanhoop en het verdriet heen, en geduldig kon wachten op mijn eigen antwoorden. En hoe belangrijk waren die dierbare vrienden die aanwezig konden zijn bij waar ik op dat moment was. Die luisterden zonder iets te hoeven veranderen aan mijn gemoedstoestand. Ik herinner me hoe boos ik kon worden op zij die mij, zeer goed bedoeld natuurlijk, gerust wilden stellen, op probeerden te vrolijken, wilden adviseren of mijn proces vergeleken met dat van zichzelf of van anderen. Het in het nabij zijn ‘niet doen’ was wat mij dichter bij mijzelf bracht. Juist dat is het allermoeilijkste volgens Parker. Simpelweg en met respect aanwezig te zijn op de rand van de misère en het mysterie van jezelf en van de ander. Want de ziel, zegt hij, spreekt de waarheid slechts onder stille, uitnodigende en vertrouwenswaardige condities. Slechts dan kunnen we een glimp opvangen.

Parker Palmer is oprichter en senior-partner van het centrum voor Courage & Revewal. Hij is een wereldwijd bekende schrijver, spreker en activist die zich toelegt op onderwerpen in het onderwijs, de samenleving, leiderschap, spiritualiteit en sociale vernieuwing. Hij schreef onder andere *Let Your Life Speak*, *A Hidden Wholeness* en *The Courage to Teach*. Dit laatste boek is als enige in het Nederlands te verkrijgen met als titel *Leraar met hart en ziel*. Op youtube is veel inspirerend materiaal van hem te zien en te beluisteren. Ook zijn Facebook pagina met vele mooie teksten is het volgen waard. In zijn *circles of trust* verbindt hij het verhalende met zijn eigen achtergrond als Quaker. In de wereld van organisaties wordt Palmer genoemd in onder andere het boek *Reinventing Organizations* van Frederic Laloux en ook in de opleidingsprogramma van Otto Scharmer (Theory U). 🦋

We shall not cease from exploration
And at the end of all our exploring
Will be to arrive where we started
And know the place for the first time
T.S. ELIOT





Het pad: To Be a Man

ROBERT AUGUSTUS MASTERS

TEKST: WILLIAM WILSON

To Be a Man is een gids naar ware mannelijke kracht en vervulling, geschreven door Robert Augustus Masters. Het is een van de betere boeken omdat het zonder terughouden de diepere, lastige thema's bij de kop pakt. Confronterend, scherp en uitdagend met hier en daar adviezen en ook oefeningen om de inzichten te ervaren en te verinnerlijken. Ook voor vrouwen een aanrader om te lezen en mannen beter te kunnen begrijpen. Masters' visie luidt: 'Ik heb veel mannen zien lijden doordat ze zich afsluiten van hun eigen diepte, wegdrijvend van wat hen in staat stelt om echt bevredigende relaties te hebben, hun authenticiteit verliezend en hun vermogen om zichzelf te verankeren in echte integriteit. Er is een dieper leven voor mannen, een leven waarin verantwoordelijkheid en vrijheid hand in hand gaan en stap voor stap een leven waarin geluk geworteld is, niet in wat we hebben, maar in wat we fundamenteel Zijn.' Dr. Robert Augustus Masters is een integraal psychotherapeut en een pionier van de mannenbeweging.

Toen ik klein was, trof ik een vader die veel afwezig was, bezig met zijn werk en buitenshuis. In zijn afwezigheid steunde ik mijn moeder door zijn plek in te nemen. Gaandeweg kregen mijn ouders relatieproblemen, tot zij scheidden toen ik zeven was. En een paar jaar later verbrak mijn vader elk contact. Zo werd ik mijn moeders 'steun en toeverlaat'. Van binnen voelde ik: Papa, hoe kun je me nu zo laten zitten? Mijn reis van jongen naar man kenmerkt zich door verlatenheid en eenzaamheid. Ik sloot me op in mezelf en toonde geen gevoel. Vanaf mijn 26^{ste} levensjaar is mijn helende reis begonnen (ook met het opzoeken van mijn vader) en heb ik stap voor stap mijn mannelijke identiteit kunnen ontwikkelen. Ik ben dankbaar voor de mannen bij wie ik steun en begeleiding heb gevonden zodat ik nu een man ben die andere mannen begeleidt in hun zoektocht naar wat het is om man te zijn.

Vorbij de schaamte

'Wees een man!' is een eis die veel verwarring geeft. In de conventionele definities van mannelijkheid wordt in onze cultuur, media en de meeste mannengroepen de nadruk gelegd op kracht, agressie, boosheid en succes veroveren. In zijn boek deelt Masters zijn adoratie voor Tarzan en geeft hij prikkelende commentaren op films zoals Fight Club, Avatar, Fearless en anderen. Hiermee illustreert hij uitgebreid hoe deze films invloed hebben (gehad) op de psyche en ziel van mannen van deze tijd. Echte mannelijke kracht ontstaat echter wanneer moed, integriteit, kwetsbaarheid, compassie, bewustzijn en daadkracht samengaan. Om deze kracht te ontdekken, is een reis van heelwording en bewustwording nodig, van verband leggen tussen heden en verleden. Mannen moeten hun 'gevecht' naar binnen – in zichzelf – verplaatsen en het niet meer zoeken in 'gebruikelijke' verslavingen, agressie of porno. En dan komen mannen hun schaamte tegen, wat een prominente plek in het boek krijgt. Het is de emotie die mannen ervan weerhoudt om hulp te vragen, om toe te geven dat hulp nodig is, om zich kwetsbaar op te stellen, om hun angst voor falen niet aan te kijken maar zich eerder te vermannen. Schaamte kan leiden tot verdoving van gevoelens en emotionele afsluiting, zelfs tot agressie.

Op 26-jarige leeftijd ging ik voorbij mijn trots en schaamte op zoek naar mijn vader. Daarbij vond ik hulp in cursussen Emotioneel LichaamsWerk (ELW). Eén voor één gingen de gesloten deurtjes weer open en begon ik te voelen wat jaren afgesloten was geweest. Door de pijn en het gemis heen gingen levensenergie en verlangen weer stromen. En passant kreeg ik een diepe relatie met mijn vader omdat ik mijn plek als zoon kon aannemen. Toch was het ook lastig omdat ik nog zoveel boosheid voelde over zijn afwezigheid vroeger: de lege plek die hij achterliet.

Omgaan met woede en agressie

Masters maakt onderscheid tussen woede en agressie. Agressie betekent een aanval met gesloten hart: 'Je zou kunnen zeggen dat agressie woede is die geen verbinding heeft met het hart en zich niet meer bekommert om de ander. Ongezonde woede (agressie) komt vaak voort uit het gevoel beschaamd, bekritiseerd, afgewezen of niet gerespecteerd te zijn.' Bij Phoenix Opleidingen noemen we gezonde woede 'het hanteren van het schone zwaard': het snijdt naar de ander en in het eigen hart, anders kan de ander je woede niet aannemen. Het stelt grenzen of bewaakt de eigen ruimte en in contact gebracht met de ander, is het zeer functioneel. Masters maakt prachtig inzichtelijk hoe de werelden van agressie en woede elkaar treffen en beïnvloeden. De vele gezichten van agressie, remedies tegen agressie en oefeningen om functioneel met woede om te gaan. Zo beschrijft hij bewust razen en tieren.

Uit het Emotioneel LichaamsWerk haalde ik de houthakkersoefening. Daad bij het woord voegend, kocht ik een bijl met lange steel en een dik stuk boomstam, liggend op de grond. Toen ik een keer verhit uit mijn werk kwam, zette ik mijn twee kinderen (toen 5 en 6 jaar) aan hun avondmaaltijd en ging mijn agressie uit in het hout-hakken. Na een aantal minuten te razen en tieren en zwetend met de bijl te hebben gezwaaid, kwam ik bij de kwetsbare laag eronder (de oude pijn van het kind in mij). Daarna schrok ik wakker en dacht: oh jee, wat zullen mijn kids wel niet denken? Tot mijn verbazing zaten ze met hun bordje op schoot naar het raam gekeerd naar mij te kijken. Het raampje ging open en mijn zoon riep: 'Cool Pa!' Agressie die een bewuste en onschadelijk uiting krijgt, transformeert naar pure kracht en brengt je terug bij wat dieperliggend geraakt is in je kwetsbaarheid.

Intimiteit en seksualiteit in relaties

Bij het laatste deel aangekomen, heeft Masters een sterke fundering gelegd voor mannen om op te staan, om door het provocerende, confronterende materiaal te kunnen gaan over intimiteit, relaties en seksualiteit. Zo gaat het over wat het vraagt om werkelijk intieme relaties aan te gaan, waaronder wat partners mogelijk van elkaar nodig hebben om tot volledig partnerschap te komen. Masters schrijft: 'Samen intimiteit verdiepen en in gemeenschappelijkheid onze eigen weg banen, vraagt om een zeldzaam vertrouwen, een voortdurende bereidheid om niet alleen het beste wat we hebben te geven aan de relatie maar ook het slechtste, om alles bloot te leggen. Niet om het uit te kunnen leven of ons er aan over te geven maar om het onder ogen te zien, te integreren en er zo mee om te gaan dat de relatie er baat bij heeft.' Mannen hebben te dealen met de niet-toegeëigende delen van zichzelf door hun eigen schaduw onder ogen te zien. Daarbij is seksualiteit een essentieel onderzoeksgebied. Masters stelt dat mannen in geheime verlangens, fantasieën of activiteiten (waarin porno een prominente rol speelt) vaak seksuele opwindung opbouwen, die eigenlijk een compenserende activiteit is voor onderliggende (kind)pijn. De drang om energetisch te ontladen wordt versterkt waarmee nog meer nadruk komt op het, in onze cultuur gecultiveerde, orgasme (met ejaculatie). Dit is echter vergelijkbaar met de kortstondige opluchting bij het eindelijk uittrekken van te krappe schoenen. Die schoenen steeds weer opnieuw aantrekken, in een energetische vicieuze cirkel waarvan de spanning niet eens noodzakelijk was, is in feite hoe eroticitis werkt (een obsessieve of dwangmatige belangstelling voor seksuele activiteiten en mogelijkheden). Masters geeft richting om je te bevrijden van seksualiteit met primair een verplichting tot spanningsontlading. Zijn woorden zijn behulpzaam bij het ontstijgen van eroticitis of pornografie (en dat is wat anders dan het te onderdrukken).

Tijdens de heftige periodes van ruzies tussen mijn ouders en de onveiligheid die in huis ontstond, verstevigde ik het patroon om niet uit te reiken voor mijn eigen behoeftes. Er gaf immers toch niemand thuis. In mijn moeders ogen voelde mijn hartenergie ok, maar mijn bekkenenergie niet. In mijn puberjaren trof ik me bijvoorbeeld teruggetrokken op mezelf aan om seksuele opwindung te voelen bij erotische plaatjes. Bij mijn eerste langdurige relatie duurde het dan ook even om hart en bekken in verbinding te krijgen. Die verbinding is essentieel in de weg naar ware mannelijke kracht en vervulling.

Daarbij is een sleutel in het ontstijgen van eroticitis of pornografie, het voortdurend contact met je eigen behoeftes, de behoeftes van het eigen kind. Dit innerlijk-kind-werk helpt op die dagelijkse, cruciale ogenblikken waarin veel spanning of angst voelbaar is. Op die momenten bewust stilstaan om voor die kleine jongen te zorgen, geeft direct geruststelling en laat de compenserende hunkering naar ongezonde seksuele activiteiten verdampen. Geen gemakkelijke weg, wel helend en uiteindelijk vervullend. Mannen hebben mannen nodig op het pad naar hun ware mannelijke kracht en vervulling. Dit boek is behulpzaam maar dit pad vraagt meer dan het lezen van een boek. Het doorbreken van diepgewortelde patronen in agressie of in seksualiteit vraagt warme en kundige begeleiding of op zijn minst een ware vriend/sponsor als gids (iemand die het proces zelf heeft doorlopen).

In mijn workshop Man en Seksualiteit vinden mannen hun weg naar hun eigen seksuele autonomie. Een weg uit de patronen van afhankelijkheid en dicht bij een eigen beheer van stromende levens- en seksuele energie (ook in contact). Net als Masters is mijn ambitie bij te dragen aan meer bewustwording, meer liefde en meer verbinding in relaties met seksualiteit als extatische ontdekkingsreis in spiritueel wakker worden. Welkom. 🍷

William Wilson is trainer en coach bij Phoenix Opleidingen. phoenixopleidingen.nl/williamwilson

Zeven sleutels naar het verhaal Deel 2

EEN DRIELUIK

TEKST: JOKE GOUDSWAARD

Je droom fluistert je
in het licht
van de ochtend
van de nacht
voorbij.

KAREL TEN HAAF

Zeven sleutels naar het verhaal. Vorige keer: de kracht van het onbewuste en 'taal als betovering en gevangenis'. Nu staan we stil bij de wijze en het kind, de betekenis van de getuige en de sleutel 'verbeeldingskracht'. Werken met verhalen is een toegang vinden tot een transitieruimte, een doorgangruimte van oud naar nieuw, van verloren hoop naar betekenisgeving; waar licht kan vallen in verborgen kamers of vergeten kelders. Bijzonder dat je verbeelding je op alle plaatsen kan brengen die je wilt!



Verbeeldingskracht

Verbeelding geeft je een nieuwe toegang tot de realiteit, om je te verhouden tot waar je bent vastgelopen, tot waar je persoonlijke verhaal gestokt is. Een metafoor is als een nieuwe lijst om een oud schilderij. In deze context krijgen je verlangen, geluk en gemis een andere verhouding tot elkaar. De personages in een metafoor hebben ieder hun eigen kijk op de dingen en wijzen je op hun manier de weg. Meerdere waarheden kunnen naast elkaar bestaan. Als begeleider ben je, net als in systemisch werk meervoudig betrokken, je respecteert de wetten van plek en ordening. Je sluit vriendschap met alle delen en polariteiten in het verhaal, ook met wat buitengesloten of vergeten wordt, en eert ieders bijdrage. In de manier waarop je luistert, vertelt en in de manier waarop je met iemand werkt, verwelkom je dissonantie en dilemma's. Beelden en vergelijking via alsof-taal zijn hier de aanvliegroude. Een zin als 'als kind sloop ik om de somberheid van mijn vader heen, 't kon niet anders' wordt in een metaforische vertaling, vanuit een verhaalpersonage: 'Ik ben Roodkapje en ik ben bang voor de ogen van de wolf; mijn vraag is Hoe kom ik veilig thuis?' Iemand vertelt 'Ik ben James Bond, dol op avonturen en gevaren. Mijn geheim is dat ik snak naar een geliefde, die mijn hart echt opent.' Bij wat mensen vanuit zichzelf niet snel zouden vertellen, biedt beeldentaal een hulplijn en een opening.

Wie ben je nog meer?

'Vertel eens over jezelf aan de hand van een voorwerp uit je kindertijd' is de openingsopdracht op een workshop over metaforen. Er ontstaan verhalen vol verlangen en heimwee, over toen en altijd, over een wereld van lang geleden en nooit verloren. 'Ik ben een Friese doorloper, een schaats van kwaliteit. Moeiteloos glijd ik over het ijs, ook over de dunne plekken, elke haal ter ere van mijn vader.' 'Ik ben de klok in de kamer van oma, met elke tik laat ik het kleine meisje weten 'je mag bijna weer naar huis'. 'Ik ben een flesje kajapoetie-olie. Mijn geur herinnert je aan rijstvel-den, aan een ver land van overzee. Ik ruik naar heimwee.' 'Ik ben een oud Hebreeuws liedje, dat troostende woorden zingt over leven en dood. Verstaat iemand me nog?' Moeiteloos leggen de deelnemers de verbinding tussen een voorwerp en een betekenisvolle ervaring. Als vanzelf komen er innerlijke zoekprocessen op gang.

Een verhaal krijgt een metaforische betekenis als we ons-

zelf erin kunnen herkennen en als het een opening biedt om de werkelijkheid met andere ogen te bekijken. Hierin schuilt de meerwaarde. Een metafoor biedt op symbolisch niveau een uitweg, oplossing of nieuw perspectief.

De wijze en het kind

In het werken met helende verhalen is er een plek voor de verborgen raadgever: een dubbelrol van de wijze en het kind. Ieder laat op een heel eigen manier weten dat alle inspanning om de dingen voor elkaar te krijgen, je inzet vanuit loyaliteit, nooit voor niets zijn geweest, in die zin 'komt het goed'. In de prachtige oefening 'Aan het voeteneind van het kinderbed' vertel je als volwassene, de wijze van nu, aan jezelf, als het kind van toen, het verhaal dat je ooit zo graag had willen horen. Als begeleider werk je vanuit hetzelfde principe: in veranderingsprocessen bij cursisten of cliënten maak je veelvuldig gebruik van impliciete suggesties, vervat in de metaforische taal. 'Weet je, je hele leven lang al sta je in het gevecht. Ik ken het zelf zo goed, in alle conflicten met mijn vader dolf ik het onderspit. Het maakte me onmachtig en razend. Maar stel, je zou een tel je wapens in het gras leggen, een tel... Zou de wereld werkelijk ten onder gaan? Probeer het eens uit, hier en nu met mij.'

Het koffertje

Op de zolder, ver weg, staat het koffertje. Erin een verfomfaaide beer, een oud plaatjesboek, een speldje van de Marine. Bij elke verhuizing gaat het mee. Ze is al zo vaak verhuisd. 'Groots en meeslepend wil ik leven', het staat in onzichtbare letters op haar voorhoofd geschreven. Van de ene managementfunctie naar de andere, hoger en hoger op. Een verhaal van vele successen, hard werken en bewondering. En toch is ergens de bodem dun. Ik zie het als ze tegenover me zit. Ze is net aangenomen bij de raad van bestuur van een groot ziekenhuis. Ze zou blij moeten zijn, en is het niet. Vandaar de supervisie. Ik zoek naar moeder-, vaderlijnen, verhalen van vroeger en nu. In haar ogen trekt ze terug.

'Als je iets door zou willen geven van alles wat je bereikt hebt, wat zou het dan zijn? Ik zou zelf mijn stuiver doorgeven, de stuiver waarmee ik elke week een bibliotheekboek ging halen bij de Apollo boekhandel in de Maasstraat. Boeken hebben mij gered als kind, en nu, in mijn vak, vervult het schrijven me nog steeds.' Haar blik verwaast een beetje, ze gaat terug in de tijd. 'Oh, het koffertje!' Ze lacht met tranen in haar ogen. 'Van mijn moeder mocht ik mijn vader niet zien. Alle cadeautjes die hij

van zijn scheepsreizen voor me meenam, waren de volgende dag verdwenen. Zelfs het plaatjesboek.' 'Laat me je plaatjesboek eens zien.' Daar zitten we, twee volwassen vrouwen spannen de boog tussen vroeger en nu. Ze vindt het een vreemde supervisie. Zeker als ik haar ook nog vraag om het speldje van haar vader mee te nemen naar haar nieuwe kantoor. Impliciet vertelt ze zo het kind van toen dat het verhaal verder gaat, dat vaders nooit vergeten worden en dat je, ondanks alles, de steun van moeders nodig hebt. Die verfomfaaide beer kreeg ze van haar, blijkt later.

De kindpositie symboliseert openheid en onbevangenheid. Waar het scheefloopt in de geschiedenis, wacht 't dromend op betere tijden. Het kind blijft geloven in het wonder van het leven. Het archetype van de wijze verbindt vroeger, nu en later, een blik vanuit een ruime context: het weten dat vragen en problemen tijd nodig hebben voor een antwoord, dat ze betekenis in zichzelf hebben. De wijze heeft oog voor de geldende wetten in iemands verhaal, zoals 'ik moet het altijd alleen doen' of 'zonder drama krijg je geen aandacht' en voegt er een helende dimensie aan toe.

De getuige

Een sleutelvraag in het werken met verhalen is 'Wie of wat in jouw geschiedenis was een belangrijke getuige?' In zijn boek *Mijn meneer* schetst Ted van Lieshout de betekenis van de stille getuige in zijn kindertijd. Op weg naar de geheime bezoeken aan de volwassen man komt de lagere schooljongen telkens langs het beeldje van Maria langs de kant van de weg. Geen mens kan hij over zijn ervaringen vertellen. Wie zou hem geloven in de nuances die hij in de ontmoetingen ervaart: een mengeling van liefde en zachte dwang. Maria's ogen kan hij vertrouwen. Met een handvol madeliefjes bedankt hij haar dat ze er voor hem is. Een paar zinnen over het menselijk vermogen om een hulpbron te vinden. Een mens, dier of symbool als getuige is al genoeg. Vanuit metaforisch perspectief kunnen alle personages of verhaaldelen hulpbron en getuige zijn. De ogen van de hockeystick vertellen over het meisje van ooit, dat zo graag wilde scoren om zo de liefde van haar vader te winnen. De grasmat heeft al haar blauwe plekken geteld. Anna, de koe in de wei, is degene die zonder iets te zeggen al je verhalen over eenzaamheid bewaart. Zij

heeft geen oordeel zoals de mensen. Het witte washandje weet als enige wat jij als kind hebt doorgemaakt.

Een wit washandje en legosteentjes

In zijn grote handen heeft hij een wit washandje, als symbool voor zijn innerlijk kind. Hij heeft het net uit zijn koffer gehaald: een tocht door de zaal met medecursisten. Er hangt zwaarte om hem heen. 'Wat vertelt het washandje?' Terwijl ik het vraag, ga ik mee met de onwillekeurige beweging van zijn hand: een zacht wrijven. Dan zegt hij: 'Hoe ik als jochie na schooltijd thuiskwam en heel stil het dressoir afstofte om mijn moeder niet wakker te maken.' We zijn nu met hem terug in de tijd: in de huiskamer, waar zijn moeder – ze is manisch depressief – ligt te slapen. Dichte gordijnen, ook overdag. Nu klinkt zachtjes haar stem 'Ga maar spelen.' 'Zo stil als ik kon, bouwde ik dan met mijn lego.' 'Dus je was de allerstijlste legospecialist van de wereld?' Hij knikt. Zijn vermogen tot stilte maakt hem nu tot een bijzonder therapeut. Ineens beseft hij het. Een wit washandje en lego verbinden toen en nu.

De getuigen hebben dat gezien wat niet eenvoudig verteld kan worden – en zijn in staat om het in zichzelf te bewaren. Precies dat geeft hoop en erkenning. In het begeleiden zet je de getuige in als 'co-therapeut'. Via diens ogen word je deelnemer aan het verhaal en aan het transitie-moment van een nieuwe betekenisgeving. Een sleutel en de fluistering van een geheim.

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

De doden zijn opnieuw verrezen
En uit de diepte opgestaan
De aarde glijdend uit hun plooiën
In hun gezicht de volle maan

Hun levensvuur is weer ontstoken
De korsten zijn tot slot vergaan
Een oude blik van open ogen
Verlicht opnieuw hun aards bestaan

Er is nu weinig meer te zeggen
Er is slechts nog te paard te gaan
Er is slechts nog de vlam die brandend
De weg wijst die zij zullen gaan

SYBREN BOTMA



De volgende Vuurvogel

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
Daar vind je alle Vuurvogels als PDF.

Vuurvogelarchief

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

Het thema van de komende Vuurvogel:

Relaties – Jezelf ontmoeten in de spiegel van de ander

Hoe kom jij jezelf tegen in de ogen van je geliefde? Welke thema's spelen in dit liefdesveld? En hoe gebruik je deze ervaringen in je werk rondom relaties, met paren, groepen en individuen? Hoe laat jij je inspireren door dit thema? Deel het 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 wettransfer.com voor grote bestanden.

Je bijdrage moet uiterlijk 1 maart 2016 binnen zijn.



BRIEF AAN MIJN WORTELS

Diep geworteld, hoog geschoten, kaarsig recht
zie ik m'n vader en zijn familie
zwoegend in aarde, groentetelend, verstandig
en volgzaam zie ik m'n moeders familie
dicht tegen de aarde en vér reikend
zoek ik mijn overlevingsweg
gebocheld rond én onflexibel recht
dringt en drinkt
duwt en laaft
het ronde in mij het rechte

K.M.
