

NUMMER 36 • JULI 2022 • JAARGANG 18 • VRIJPLAATS PHOENIX



Vuurvogel

BEGEESTERD

Op de adem van de muzen

Mirjam Dirkx en
Manon Miessen
over begeestering

4

Begeestering
in de kunst

12

NIEUW!
Inspiratie uit de media

18



Phoenix Opleidingen

Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht

Tel 030 - 271 13 83

Nieuwegracht 16
3512 LR Utrecht

Tel 030 - 238 05 47

www.phoenixopleidingen.nl
vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Eindredactie
Manon Miessen

Redactie
Mirjam Dirkx
Ton Smits

Secretariaat
Sam Bierhof

Vormgeving
Lawine visuele communicatie
www.lawine.nl

Cover
Guggenheim, New york
Foto: Mark Vervuurt

 Phoenixopleidingen

 Phoenix-Opleidingen

Begeesterd

'Inspireren, tot hartstocht brengen, bezielen'. Dat zijn de betekenissen die je in een woordenboek kunt vinden als je zoekt naar begeistere(n). De afgelopen periode stond niet alleen voor de Vuurvogelredactie in het teken van begeistering. In onze panden en zalen bruiste het weer, nu we elkaar weer ongehinderd konden ontmoeten. De bezieling was terug.

En eigenlijk drong met de terugkeer naar het gewone leven pas weer tot ons door hoezeer we inspiratie nodig hebben. Zolang we zijn gefocust op overleven, op doen wat praktisch nodig is, raken de dingen die ons inspireren en het leven glans geven, uit zicht.

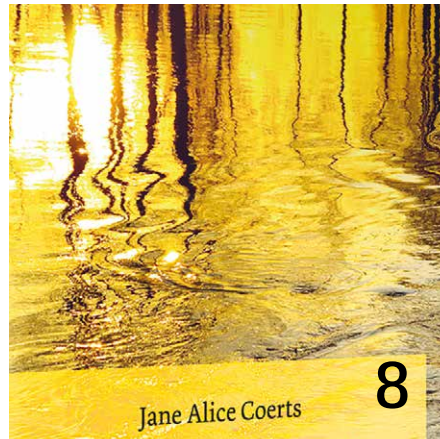
Een betekenisvolle ontmoeting, schoonheid, het rauwe, muziek: wat begeistert jou? In deze Vuurvogel gingen we ernaar op zoek. We vroegen een aantal kunstenaars die je bij Phoenix regelmatig tegenkomt, wat hen inspireert. Stef Bos ziet inspiratie als een doorgeefluik: 'Wij staan op de schouders van onze voorouders. We zingen met hun stem.' Voor theatermaker Lotte van den Berg heeft begeistert raken te maken met de tijd nemen en onderzoeken.

Morten Hjort en Barbara Hoogenboom (Hellinger Instituut) werkten begeistert samen in een workshop Systemisch Leiderschap, en dit inspireerde Liesbeth Meijer weer tot het schrijven van een stuk. Zo inspireren we elkaar, en dat is misschien wel het mooiste aan begeistering: dat het vuur van de een de ander aan kan steken. Een helpend perspectief, want waar zouden wij, mensen die met mensen werken, zijn zonder elkaar te raken?

Ben jij geïnspireerd geraakt door deze Vuurvogel, en vind je het leuk om iets te schrijven voor de volgende editie? Kijk dan op pagina 35 wat het volgende thema is (Het beest in jezelf!) en wat we van jou nodig hebben.

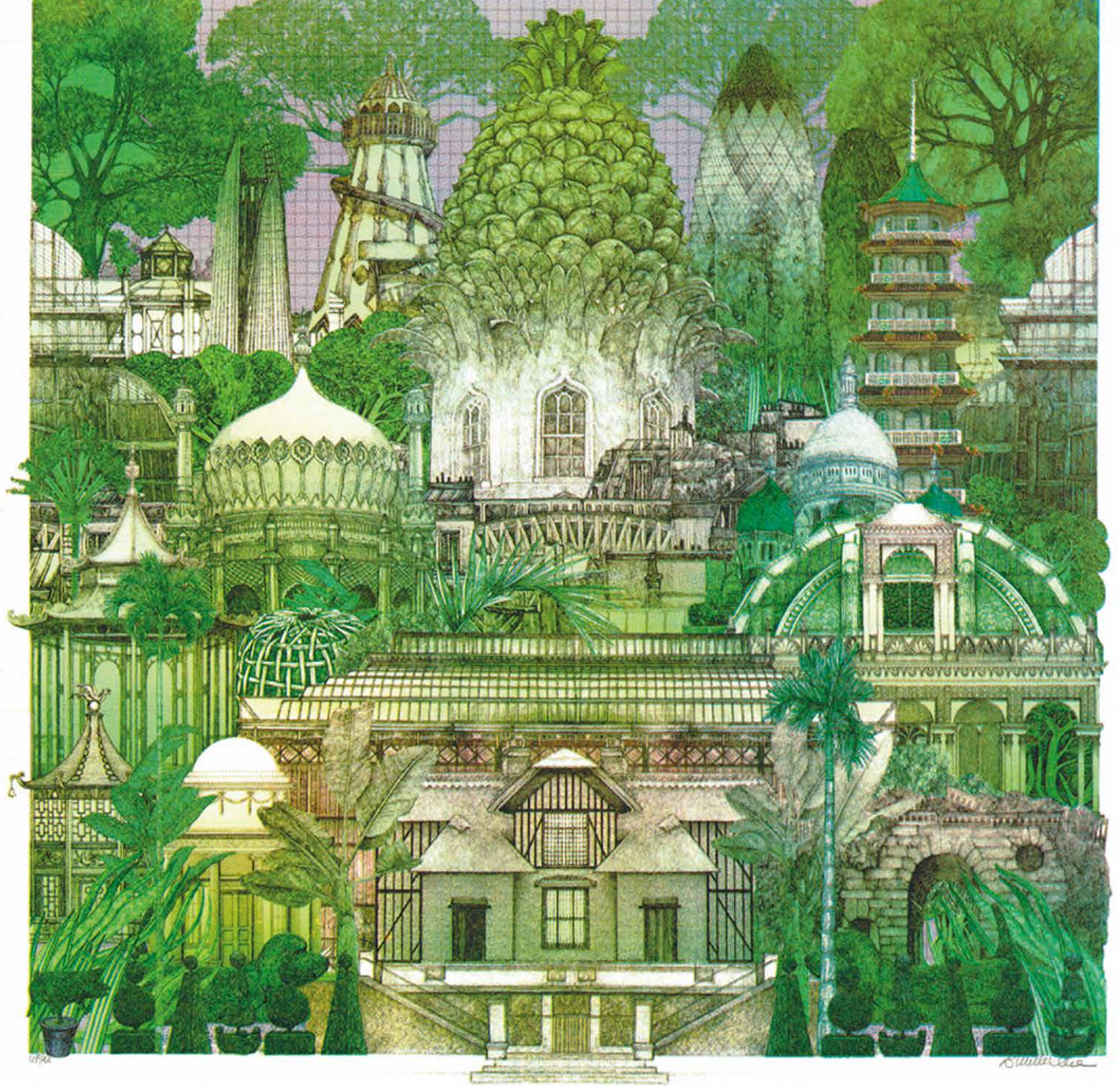


Manon
Miessen



Inhoud

4	Interview Mirjam Dirx en Manon Miessen	24	Binnenwerk en buitenwerk
8	Van Burn-out naar levenszin	26	De zin van de dood
11	Gedicht: <i>Spiegel van het zijn</i>	27	Gedicht: <i>Heel</i>
12	Begeestering in de kunst	28	Thuis komen in jezelf
16	Mijn liefde en leven: de muziek	31	Serie Leermesters: John Bowlby
17	Column, Morten Hjort	32	Boekbespreking: <i>Liefde in Wonderland</i> en <i>Overdracht en tegenoverdracht</i>
18	MEDIA	35	De volgende Vuurvogel
20	De schat doorgeven, het veld van relaties eren	36	Gedicht: <i>Mijn stem</i>
23	Column, Ton Smits		



Op de ademtocht van de goden en de muzen

TEKST: TON SMITS • BEELD: LUCILLE CLERC / PRINT CLUB LONDON

Ze doen zich met enige regelmaat voor en toch blijven het magische momenten: die keren waarop we diep worden geraakt en worden aangezet tot creatie. Wat gebeurt er met ons als we die bezieling voelen? Waardoor laten we ons begeisteren? En hoe speelt begeestering in het begeleidingswerk? Een gedachtenwisseling tussen Phoenixtrainers Manon Miessen en Mirjam Dirkx.

Wat betekent begeestering voor jullie?

Manon: 'Dat je zó wordt aangeraakt, dat er een vuur in je wordt aangestoken, een motortje aangezet. Dat kan gepaard gaan met het besef dat ik me verbonden voel met een groter geheel en zin krijg om zelf nieuwe stappen te zetten. De momenten waarop ik echt begeistert raakte, waren de momenten waarop ik weer goed verder kon met mijn eigen leven.'

Manon vertelt hoe ze geïnspireerd raakte toen ze bij Phoenix aan de driejarige begon. 'Vanaf de eerste dag openbaarde zich een nieuwe manier van kijken en van omgaan met mezelf en de dingen die ik tegenkom in het leven. Dat heeft me "aangezet" en gemaakt dat ik verder wilde gaan en meer opleidingen ben gaan volgen.'

De afwezigheid van begeestering is haar ook niet onbekend. 'In de coronaperiode miste ik de schoonheid in mijn leven. Er moest zoveel geregeld worden dat ik bijna alleen maar bezig was met praktische zaken. Ik werkte, sliep en at. Leven werd overleven. Toen ontdekte ik een Facebookkanaal met naïeve kunst. Ik ga daar regelmatig even voor zitten en laat de beelden op me inwerken. Het doet me goed.'

'Toen de wereld weer wat meer openging, merkte ik dat de ruimte om mij heen weer groter werd. Hoe ik me weer meer verbonden voelde met de mensen om mij heen. In dat verband moet ik denken aan Fanita English, die drie drijfveren onderscheidt die ons motiveren: survia, transia en passia. Transia, het voelen van de verbinding met het grotere geheel, en passia, het gevoel voor de dingen die voor jou belangrijk zijn, waren in de coronaperiode te veel naar de achtergrond geraakt. Weer eens door Parijs lopen, andere talen horen, familie en vrienden bezoeken: al die dingen die het leven glans geven, keerden gelukkig weer terug.'

'Mensen hebben kennelijk het vermogen om met hun scheppende kracht iets te maken wat wij allemaal ervaren, waarin we ons allemaal kunnen herkennen.'

Een verbond van het stoffelijke en onstoffelijke

Mirjam: 'Begeestering gaat bij mij over de combinatie van het geestelijke en het aangeraakt worden. Taal, bijvoorbeeld

literatuur of gedichten, kan dat bewerkstelligen, maar ook beeldende kunst of muziek. Een kunstwerk kun je zien als een abstractie van de ervaring van de kunstenaar: via het kunstwerk deelt hij zijn ervaring met ons. Daarmee wordt iets universeels aangeraakt. Volgens Jung heeft de kunstenaar via zijn kunst toegang tot het collectieve onbewuste. Dat weet hij voor ons te ontsluiten. Tijdens een concert kan dat ook gebeuren, dat er iets in je geraakt wordt waar je je nog niet bewust van was. Mensen hebben kennelijk het vermogen om met hun scheppende kracht iets wakker te roepen bij de ander, wat nog lag te slapen. Dat vind ik van grote schoonheid. Wat ik heerlijk vind aan muziek, is dat het een wat abstractere, ruimere taal is. Vroeger, bij mij thuis, gebeurde er veel dat voor mij onbegrijpelijk bleef. Muziek bood mij de mogelijkheid uiting te geven aan wat ik voelde, zonder dat het heel expliciet werd.'

'In wat we hebben gemist, zit ook zo'n verlangen. Als het je dan toevalt, als je er weer contact mee maakt, kan dat zo rijk voelen en voedend zijn'

Mirjam vertelt over een concertervaring die het verbond tussen het stoffelijke en onstoffelijke bewerkstelligde. 'Ik herinner me de 'Vingt regards sur l'enfant-Jésus' van Olivier Messiaen, dat opgebouwd is uit twintig beschouwingen op het kind Jezus. Bepaalde akkoorden, akkoorden van God, komen daarin steeds terug. Voor mij was dat een bijna spirituele beleving. Ik ben niet gelovig, maar elke keer als die akkoorden kwamen, voelde ik iets rondom mijn kruin en stroomden er tranen van ontroering over mijn wangen. Dit stuk had ik twintig jaar eerder ook gehoord. In mijn reactie zat waarschijnlijk iets van die herinnering. Maar ik denk dat de muziek mij zo in mijn ziel raakte, omdat ik deze ervaring niet zo goed ken of lange tijd heb gemist. Misschien is dat wel de kern: in wat we hebben gemist, zit ook zo'n verlangen. Als het je dan toevalt, als je er weer contact mee maakt, kan dat zo rijk voelen en voedend zijn. En dat is deels een lijflijke ervaring. Zoals fenomenologisch filosoof Maurice Merleau-Ponty het verwoordde: de kunstenaar zet z'n lichaam in, want de geest kan niet schilderen. Voor de ontvanger geldt het omgekeerde: aan mijn lichaam merk ik dat ik ben aangeraakt door de noten, die op zich heel onstoffelijk zijn.'



OLIVIER MESSIAEN

I. Regard du Père

(Et Dieu dit: "Celui-ci est mon Fils bien-aimé en qui j'ai pris toutes mes complaisances"...)

Extrêmement lent – mystérieux, avec amour (♩ des triolets = 60)

PIANO

(Thème de Dieu)
8^{va} bassa

Begeestering versus bewondering

Mirjam: 'Onlangs woonde ik in de Doelen een concert bij van Martha Argerich. Er stapte een meisjesachtige vrouw van eenentachtig het podium op, met een bos lang haar. Vanaf het moment dat ze plaatsneemt achter de vleugel, toont ze haar ongekennde souplesse. Ze is helemaal thuis in haar taal. Ze dicteert het orkest, het is haar feestje. Ik bewonder haar om haar overgave en discipline; elk detail van de muziek heeft ze zo doorleefd. Daar zijn ongelooflijk veel uren aan besteed.'

'Als je dingen wilt doen die echt de moeite waarde zijn, kom je af en toe in het donker terecht'

Manon: 'Van Martha Argerich is bekend dat ze nog steeds podiumvrees heeft. Haar concerten worden vaak minutenlang uitgesteld, omdat ze niet durft op te komen. Maar steeds

opnieuw is de noodzaak van binnen om op te treden groter dan de angst. Ik zie mooie parallellen met mijzelf en ons werk. Die angst ben ik tegengekomen in mijn muziekopleiding. Het was een van de redenen om niet te kiezen voor een carrière als zangeres. Ik vond het te spannend. Toen ik bij Phoenix kwam werken, ontmoette ik diezelfde angst. Ik realiseerde me dat als je dingen wilt doen die echt de moeite waarde zijn, je af en toe in het donker terechtkomt. Dat er momenten zullen zijn waarop je jezelf verwenst. Maar ook dat de beloning groot is: dat is de groei die je doormaakt.'

Mirjam: 'Ik heb dat ook in mijn opleiding geleerd: hoeveel muziekontwikkeling er mogelijk is als je ook zelf steeds die stap zet. Ook al durf je het niet, toch doen. Ik houd daarom ook echt van discipline. Dat heeft ook te maken met ons vak: telkens weer de dingen willen vastpakken. En iedere keer als het nog niet lukt, denken: maar hoe kan het wel?'

Begeestering door het begeleidingswerk

Mirjam: 'De ontroering die ontstaat als je werkelijk gezien en ontvangen wordt in wie je bent: ik vind het heel inspirerend als dat lukt. Dan moet ik denken aan de driejarige, waarin vooral in het eerste jaar al dat gedoe nog speelt met projecties. Meestal ergens in het tweede of derde jaar kunnen mensen door het beeld heen kijken dat ze vanuit hun verleden op de ander hebben geplakt. Dat zijn magische momenten. Het geeft mij enorm veel inspiratie als het lukt om echt te snappen wat er gebeurt, elke keer opnieuw. Daar heb ik naast mijn lichaam ook mijn geest voor nodig. Ik moet dan zowel mezelf leren verstaan als de ander. Geen eenvoudig bochtje, want ik moet met mijn geestkracht voorbij mijn eigen denk-beperkingen zien te komen. Wel tof als dat lukt!'

'Het is essentieel dat je je verbonden voelt met je bron, dat je de illusie loslaat dat je het alleen kunt in het leven.'

Wat als het vuur gedoofd is?

Manon: 'Bij Phoenix werken we veel met het begrip "bron en bestemming". Om onze bestemming te bereiken, kunnen we niet anders dan terug te keren naar waar we ooit vandaan kwamen. Het is essentieel dat je je verbonden voelt met je bron, dat je de illusie loslaat dat je het alleen kunt in het leven. Het kan spannend en pijnlijk zijn om achterom te kijken en daarmee contact te maken. In de begeleiding kun je soms hulpbronnen inzetten om de cliënt die verbinding te laten maken. Een verhaaltje dat thuis werd verteld, een liedje van ooit, een bezoek aan het dorp waar je bent opgegroeid. Dingen die ons weer op het spoor zetten naar waar we vandaan komen. Ik herinner mij een cliënt met een burn-out. Ze was zo ongelukkig en eerlijk gezegd wist ik het ook niet meer. In een ingeving begon ik een liedje te zingen: *There is a crack in everything*. Een week later kreeg ik een mailtje: 'Ik moet toegeven dat ik het raar vond wat je toen deed, maar het liedje is de hele week bij me gebleven en vandaag heb ik voor het eerst sinds lange tijd mijn ouders opgezocht.' 🐣

Mirjam Dirkx (1969) studeerde klassiek piano aan het conservatorium. Zij is mede-auteur van verschillende boeken van Phoenix en houdt zich bezig met de inhoudelijke ontwikkeling van het opleidingsaanbod. Mirjam kun je tegenkomen als trainer bij opleidingen en workshops.

Manon Miessen (1971) is trainer bij Phoenix en medeverantwoordelijk voor de dagelijkse leiding. Zij verzorgt opleidingen, supervisie en coaching. Daarnaast geeft zij vorm aan het communicatie- en mediabeleid. Manon studeerde aan het conservatorium (jazzzang), werkte als muziekproducent bij de omroep en had een eigen praktijk als coach en trainer, voordat zij bij Phoenix aan de slag ging.



Van burn-out naar levenszin

De natuurlijke ordening als helend principe

TEKST: JANE ALICE COERTS



www.streamsite.nl

Auteur Jane Alice Coerts legt uit hoe onderliggende thema's ertoe kunnen bijdragen dat zelfs je reservetank vroeg of laat helemaal leeg raakt. Bij het helen van een burn-out benadrukt zij het belang van een holistische benadering op identiteitsniveau. Haar boek *Van burn-out naar levenszin. De natuurlijke ordening als helend principe* ging dit voorjaar in tweede druk.

Al jaren wist ik dat ik mezelf onvoldoende in acht nam, dat het tempo en de intensiteit waarmee ik leefde en werkte mijn gezondheid aantastten. Ik wist, bewust en onbewust, onder andere in de vorm van dromen: ik moet iets doen. Toch trok ik pas aan de bel toen mijn reservetank helemaal op was. Op dringend advies van een therapeut – en na veel gesputter van mijn kant – laste ik een pauze in, om vervolgens mijn bed nauwelijks meer uit te komen. Het duurde anderhalf jaar voordat ik voldoende hersteld was om weer aan het werk te gaan.

Inmiddels weet ik dat het negeren van vermoeidheid, fysiek ongemak, de behoefte aan rust, overvallen worden door huilbuien, slecht slapen, symptomatisch is voor mensen die gevoelig zijn voor een burn-out. Je trekt te laat aan de bel of je lijf zegt zelf 'stop'. Dit weksignaal is ingrijpend: je kent jezelf niet meer, anderen herkennen je niet meer. Burn-out gaat hand in hand met een diepe identiteitscrisis – je bent niet wie je dacht te zijn: de alleskunner, de onvermoeibare, de doorzetter, de redder in nood. Deze crisis vraagt om interventies op identiteits- en zingevingsniveau, met aandacht voor de onderliggende factoren die een rol spelen bij burn-out: niet genomen rouw, plek- en taakverwarring en passie in de schaduw.

De zaadjes voor deze thema's worden vroeg in onze jeugd geplant en getuigen van een diepe loyaliteit met het gezin van herkomst. Als je als kind leerde om na een vervelende gebeurtenis – je werd gepest, je konijn ging dood, je ouders gingen scheiden – je rug te rechten en door te gaan, zul je ook op latere leeftijd op die manier reageren op verlies. Je slaat de rouwfase over, waardoor je jezelf afsluit van de liefde die onlosmakelijk verbonden is met het dierbare dat niet meer terugkomt. De shortcut – het overslaan van de

WINTER

Winter. Je ziet weer de bomen
door het bos, en dit licht
is geen licht maar inzicht:
er is niets nieuws
zonder de zon.

En toch is ook de nacht niet
uitzichtloos, zolang er sneeuw ligt
is het nooit volledig duister, nee,
er is de klaarte van een soort geloof
dat het nooit helemaal donker wordt.
Zolang er sneeuw ligt is er hoop.

HERMAN DE CONINCK

rouwfase – kost veel energie. Gaandeweg raakt ook je reservetank leeg en op een dag merk je dat je nauwelijks meer puf hebt om de dag te beginnen. De weg uit het dal loopt via het erkennen dat verlies en verandering onderdeel zijn van het leven. Dat de jonge versie van jou dit misschien niet kon dragen en dat de volwassen versie hier wél toe in staat is. Vervolgens ervaar je dat gestolde emoties – boosheid, verdriet, angst – kunnen smelten en zo de blokkades om je hart kunnen wegnemen. Er komt weer ruimte voor blij en levenszin, je energietoevoer komt op gang.

Als je als kind volwassen klussen ging dragen – je ouders steunden op jou, jij zorgde dat de boel niet uit de hand liep, je bemiddelde tussen je ouders of je nam een deel van hun lijden op je schouders – zul je in je volwassen leven geneigd zijn om meer verantwoordelijkheid te nemen dan kloppend is. Dat put je uit.

Als je je plekverwarring gaat herkennen, kun je leren terugkeren naar de plek die er echt voor je is. Het leven gaat moeiteloos, meer vanzelfsprekend, en je hebt vaker het gevoel dat iets af is. Dat geeft veel levensruimte.

Van 'passie in de schaduw' is sprake als jouw verlangens en behoeftes ondergeschikt waren aan die van anderen. Dat kan verschillende oorzaken hebben: je (groot)ouders hebben geleden en jij hebt (onbewust) een besluit genomen dat je niet gelukkiger of succesvoller mag zijn dan zij, je hebt op jonge leeftijd traumatische ervaringen opgedaan, in jou leeft nog steeds het archetypische vrouwbeeld van minder belangrijk zijn dan mannen, je kiest voor zekerheid of aanzien door welvaart boven welzijn te plaatsen. Als je in een van deze thema's herkent, kun je ertoe neigen als volwassene keuzes te maken waar je hart niet blij van >



PARENTIFICATIE

**Ze houdt zich sterk
door niet te missen
wat ze mist
door niet te verlangen
wat ze verlangt
door niet te dromen
waarvan ze droomt**

Stef Bos

TRIANGULATIE

**Ik wil jou nooit verdriet
doen en mamma evenmin
maar ik leef maar in één lijf.**

**Geloof maar dat ik graag
twee lijven wezen zou:
een voor bij mamma
een voor bij jou.**

Kees Spiering

LOYALITEIT MET HET LIJDEN

**Wij dragen de tranen
die nooit zijn vergoten
Door de sterke ouders
die de onze waren
zij leerden ons zwijgen
verdriet weg te stoppen
zo groeiden wij op tot
verkrampt maar altijd sterk**

Minka Kaszó

wordt. Dat leidt tot verlies aan focus en op den duur put dat je uit. De weg terug naar je eigen stroom gaat over het (h)erkennen van jouw persoonlijke thema's en het onderzoek: waar gaat mijn hart echt naar uit?

Helen van een burn-out vraagt om te luisteren naar de natuurlijke ordening. Zo horen rouw en verlies bij het leven. We hebben verteertijd nodig na schokmomenten. De seizoenen laten ons dit duidelijk zien: je kunt de herfst en de winter niet overslaan; ze zijn nodig om kracht op te doen voor de lente en de zomer.

Op de plek die je bij je geboorte kreeg, gedij je het best. Op die plek kun je groeien en bloeien en voltrekt het leven zich moeitelozer dan op een plek die je hebt ingenomen, terwijl

hij niet van jou is. Vergelijk het met een voetbalteam: als jij je te veel bezighoudt met wat je collega moet doen of steeds de gaten dichtloopt die hij laat liggen, creëer je juist ruimte voor de tegenstander en bereik je het tegenovergestelde van wat je beoogt. Of als jij steeds op de plek van je baas gaat staan, zal dat jullie relatie en de teamprestatie negatief beïnvloeden. Los van het feit of je het nu goed ziet of niet. Vanaf je eigen plek kun jij veel gemakkelijker feedback geven en word je meer gehoord.

Iedereen heeft een unieke plek hier op aarde, met een persoonlijke set kwaliteiten en drijfveren. Hoe meer je die benut, hoe meer energie je genereert en hoe meer je hart betrokken is bij wat je doet. 🌀



SPIEGEL VAN HET ZIJN

Zie in jou
de spiegel van het zijn
helder, soms beslagen.
Jouw verhaal is niet het mijne
(op het eerste gezicht).
En toch die blik
van begrijpen
met taal noch teken.
Hoe mooi
wat onuitgesproken is
wat is en ook niet
voor altijd zal blijven.

PIETER LIEDEKERKEN

Begeestering in de kunst

TEKST: MIRJAM DIRKX

Bij Phoenix werken we graag met de muze. Maar door wie of wat laten de mensen die ons inspireren zich begeistere?

We gingen op onderzoek. Vier kunstenaars die een connectie met Phoenix hebben, vertellen erover op deze pagina's.

Stef Bos is singer-songwriter en woordkunstenaar. Hij maakte zich onsterfelijk met het liedje *Papa* uit 1991, dat vele vaders en zoons een brok in hun keel heeft bezorgd. Zijn dichterlijke en soms wat filosofische instelling levert prachtig poëtische, dromerige nummers op. Zoals *Witsand*, een van zijn jongste liedjes en kernnummer in zijn huidige voorstelling.

'De aboriginals zingen hun jonge kinderen toe met een lied. De eerste keer dat het kind zijn dorp verlaat, zingt hij dat lied en dan ziet hij precies dat, waarover hij zingt. De herkenningstekens uit het lied wijzen hem naar voedselplaatsen en waterbronnen, zo raakt hij de weg nooit kwijt. Een prachtig initiatieritueel.

Inspiratie zie ik als een soort doorgeefluik: wij mensen staan op de schouders van onze voorouders. Er is zoveel wat ons niet is verteld, maar dat wel ligt opgeslagen in ons onbewuste. De zwarte Zuid-Afrikaanse muzikanten waar ik mee speel, zeggen dat we zingen met de stem van onze voorouders. Freek de Jonge



BEELD: RITA KUENEN

zei: er loopt een draad door de geschiedenis waar alles al in zit. Dat vind ik geruststellende gedachtes, hier had ik vroeger op school wel over willen leren! Als maker ontslaat het me van het idee dat ik iets moet verzinnen. Het liedje schrijft mij, ik vertel de verhalen die er al zijn.

Alles wat ik tegenkom, zet iets in gang. Een toevallige ontmoeting, de gedichten van Pessoa of Szyborska, de teksten van Jung, van Rob Christijn, de filosofie. Als het ons menszijn maar vanuit meerdere dimensies bezieet. Ik ben grootgebracht aan de rivier. Aan de oppervlakte zie je het water bewegen, maar de onderstroom bepaalt de richting van de rivier. Ik ben



gelukkig als mijn publiek tijdens onze optredens een avondlang kan drijven op de onderstroom, door de tijd.'

De liedjes van Stef Bos worden veel gedraaid tijdens opleidingsdagen bij Phoenix (en dat doet hem deugd!). Stef toert op dit moment met *Dit is nu 30 jaar later*. Een nieuwe voorstelling rondom het zesde zintuig is in de maak. Voor meer info en data: www.stefbos.nl.



NYNKE LAVERMAN

BEELD: MARTJE VAN DER HEIJDEN

Nynke Laverman is zangeres, songwriter en theatermaker. Na vijf albums is ze nu op tournee met *Plant*, een fluisterzacht mooie, indringende muzikale trip.

'Ik ben gefascineerd door de *spoken word*-artiest Kae Tempest. Hen is superkritisch, maar altijd op een verbindende toon. Dat vind ik inspirerend. In het nummer *People's Faces* spreekt Kae over 'a bumbling farce, another disaster, catharsis, the struggle is going to finish us...' en tegelijkertijd over 'My sanity's saved, because I can see your faces, I love people's faces'. Die combinatie van engagement en compassie, die zoek ik ook.

Voor mijn nieuwe album *Plant* ben ik ook in het Engels gaan schrijven. Ik zong voornamelijk in mijn moedertaal, het Fries; een taal die poëtisch en klankrijk is. Maar in het Engels kan ik mijn boodschap beter kwijt. En die heb ik! Sinds ik een tijd bij de nomaden in Mongolië verbleef, ben ik me zeer bewust

van onze westerse omgang met de wereld. Waar wij in geloven – economische groei en boven al het andere leven staan – is niet langer houdbaar.

Met *Plant* kies ik verschillende perspectieven om dat verhaal te vertellen, bijvoorbeeld gezien vanuit de toekomst (*Your Ancestor*) of vanuit een boom (*Tree Tree*).

Soms ligt de frustratie en machteloosheid op de loer en zou ik me wel van de mensheid willen afkeren. Dan moet ik zoeken naar een vorm om die gevoelens een andere richting te geven. Hoop, mededogen. We eindigen de theatershow *Plant* met een improvisatie. Alle zintuigen open en jezelf geven, voorbij mijn interne oordelen. Vanuit de gedachte: wij weten het antwoord ook niet. En precies daar ontstaat de verbinding met het publiek!'

Nynke Laverman gaf een aantal jaren geleden een besloten optreden bij Phoenix. Ze toert vanaf oktober met haar voorstelling *Plant* door Nederland. www.nynkelaverman.nl ➤



BEELD: ROB HILLEBRAND

ROB HILLEBRAND

Beeldend kunstenaar met een atelier in Hilversum, schildert acryl op linnen.

'Een van de kunstenaars die mij begeistert heeft, is Francis Bacon. Ik zag zijn *Second version of painting 1946* op de achterflap van een boek van J.F. Vogelaar en was meteen verkocht. De rauwheid, de kleuren, de donkerte, de structuur van het doek en de verf... dit is het! Herkenning. Voor mij toonde hij de essentie van wat het leven is, met alles wat daarbij hoort. Ik vond het zo bijzonder dat een schilder dat op deze eigengereide manier durfde te doen.

In mijn eigen werken zijn landschappen, stillevens, structuurwerk en symbolische voorstellingen favoriete

thema's. Ik herken mijzelf in het schizoïde masker. Je komt op de wereld en je moet er maar mee dealen. Dat roept fantasieën, onzekerheid en angst op. Schilderen is voor mij een bezwering daarvan; het proces van werken is een manier om de wereld min of meer te kunnen bevatten. Het mengen en opbrengen van de verf, het werken met meerdere lagen, het weer verwijderen van de verf, het schuren en krassen, het aanbrengen van een vloeiende kwaststreek, het zijn evenzovele manieren om de tijd stil te laten staan of zelfs te vergeten. Het liefst onder begeleiding van muziek, passend bij mijn stemming van het moment.

Ik vind een doek geslaagd als het een zeker ongemak of een associatie van verlatenheid oproept, in de hoop de existentiële eenzaamheid, weltschmerz en weemoed van de mens via het schilderen te hebben getroffen.'

Er hangt een doek van Rob in ons pand aan de Nieuwegracht 56. Meer werk en informatie vind je op www.robhillebrand.com en op Instagram.

LOTTE VAN DEN BERG

Lotte van den Berg gebruikt de theatrale vorm om verhoudingen tussen mensen zichtbaar te maken, niet alleen binnen de muren van het theater, maar ook daarbuiten. Ze beweegt zich tussen de werelden van dans, theater, performance en film en creëert daarmee een onderzoekende stijl, die het publiek uitnodigt tot verschillende ervaringen.

‘Als ik de tijd neem om me te laten raken, dan kan ik begeistert raken van allerlei alledaagse taferelen. Vanochtend nog in de auto voor het stoplicht; daar liep een jongen in een lange zwarte jas met bungelende armen, zijn hoofd gebogen. Op smalle gympies. Hij had iets oranje in zijn hand, het leek op een bankpas. Opeens gooide hij het weg. Al pratend in zichzelf liep hij vervolgens weer terug en raapte het op...

Zo’n klein tafereel van iemand die het net even anders doet. Het effect op mij is dat ik in een andere tijdservaring stap, een soort tussentijd met ruimte voor dagdromen, vertragen, verstillen. Mensen die proberen

de boel bij elkaar te houden, maar die het net niet lukt, ontroeren me. Hun kwetsbaarheid. Dan ontspant er iets in mij en kan ik de imperfectie of gebrokenheid in mezelf toelaten. Het voelt vertrouwd, alsof ik thuiskom. Dat heeft vast ook iets met mijn vader te maken, die besloot om uit de ratrace te stappen en in een zelfgebouwd hutje ging wonen.

In mijn werk zoek ik naar het collectief oefenen en delen van wat je lastig vindt, de kracht van als je elkaar in je kwetsbaarheid toelaat. Ons nieuwe werk RIZOOM (van Building Conversations) is een dwaaltocht waarin mensen moedwillig in de war worden gebracht. Als deelnemer krijg je de opdracht

om een uur lang te murmelen, reagerend op en in gesprek met alles wat je tegenkomt. Je zoomt in op brandnetels tussen stoeptegels, mos op een colablikje; op zoek naar een andere manier van zijn in de wereld. Na de dwaling serveren we een rijkgepulverde soep en sluiten we af met een gesprek. Mooi om te zien wat er gebeurt als we durven toegeven dat we de weg kwijt zijn en het even niet weten.’

Lotte van den Berg werkte afgelopen zomer mee aan de Phoenix Vrijplaats met de performance DYING TOGETHER/futures. In juni was RIZOOM te beleven in Leeuwarden. www.buildingconversation.nl/aanbod-item/rizoom



BEELD: KRI'S DEWITTE

Mijn liefde en leven: de muziek

TEKST EN BEELD: MICHAEL KLIER

Hoe vind je je bestemming of hoe vindt ze jou?

In de eerste uren van hun leven heb ik op mijn altviool mijn kinderen begroet met een prelude van Bach. Ik wou daarmee het vuur doorgeven dat ik van mijn vader heb geërfd, die ik al van jongs af aan Bach en Brahms op zijn viool hoorde spelen. Hij op zijn beurt had de hartstocht voor muziek van zijn grootvader, een Boheemse glasblazer en fervent citerspeler, die in zijn vrije uren met zijn tien kinderen thuis musiceerde.

Mijn liefde voor de muziek werd wakker gekust door mijn vader, een professioneel muzikant die me regelmatig meenam naar de concerten van

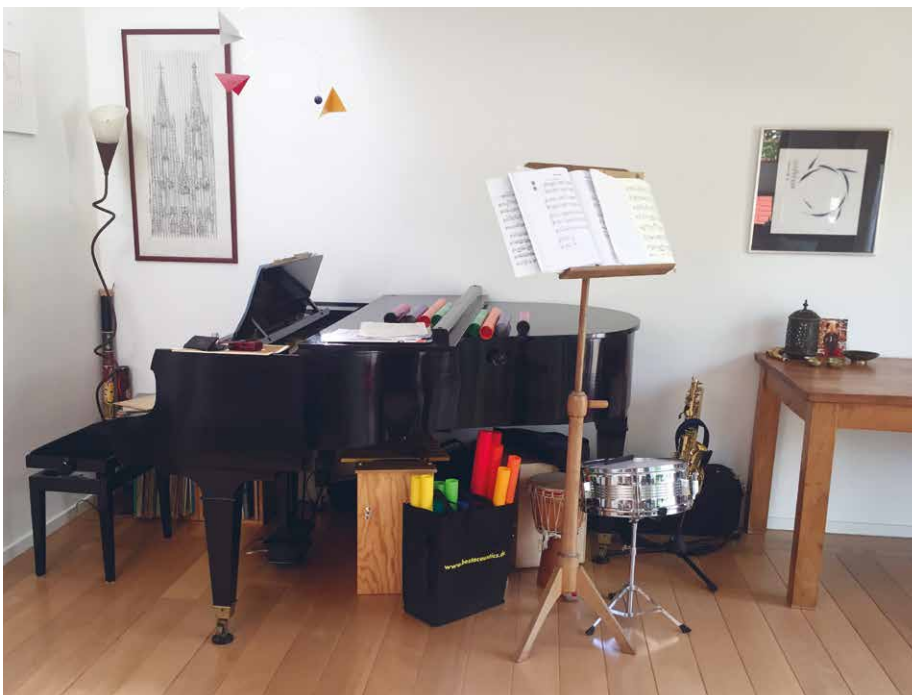
zijn orkest. Ik was kind aan huis in de kleedkamers van de strijkers, blazers en percussionisten en had in hun concertzaal mijn favoriete plek van waaruit ik de steeds wisselende, gerenommeerde dirigenten en solisten perfect gade kon slaan. De grote, vaak gespeelde componisten en hun werken herkende ik steeds beter en mijn favoriete vioolconcerten kon ik na verloop van tijd bijna meezingen. Urenlang improviseerde ik thuis op de piano en genoot op mijn viool van het samenspelen met anderen. Na jarenlang intensief studeren op het conservatorium en op zomercursussen kwam ik via diverse ensembles en orkesten uiteindelijk in Amsterdam bij een van de beste orkesten op deze aardbol terecht. Ik had een

visioen en mijn ongebreidelde enthousiasme werkte aanstekelijk.

En toen, mijn kinderen weten het nog heel goed, zat ik op een avond te huielen aan onze keukentafel. Die dag had ik totaal onverwacht te horen gekregen dat mijn contract niet verlengd zou worden en ik mijn inspirerende werkplek moest verlaten. Ik voel nog het ongeloof dat ik voelde, toen door deze nare afwijzing de wereld onder mijn voeten vandaan werd gehaald.

Het was niet de eerste keer in mijn leven dat ik geen contact meer kon voelen met mijn passie voor muziek. Nadat ik een baan had verkregen in een orkest in Hilversum, die ik met een minimum aan voorbereiding kon doen, miste ik al snel het echte muziekmaken en heb ik hard gestudeerd voor een andere orkestbaan met boeiender repertoire. Maar nu had ik twee jaar het allerbeste van mezelf gegeven en met veel enthousiasme en overtuigingskracht een hoop initiatieven gelanceerd. Op mijn weg uit het orkest was ik op een eindpunt beland en zag ik geen perspectief meer in de muziek.

Dit is nu zes jaar geleden en gelukkig brandt het heilig vuur voor de muziek weer even gloedvol. Als eerste ging ik na mijn ontslag weer terug naar mijn roots: Bach. Ik stelde me een doel, het leren van zijn cellosuites, en ging elke dag hieraan werken. Toen mijn vader overleed, erfde ik al zijn oude instru-



Op avontuur, wetend dat het nest gebouwd is

Die man kan toveren! Met open ogen keek ik naar onze grondlegger, Wibe Veenbaas, toen ik hem voor de eerste keer aan het werk zag, zo'n twintig jaar geleden. Dat was pure begeestering. Ik kom uit een nest waar veel gebeurde, tegelijk ontbrak het aan een taal om daarover uit te wisselen. En dat was precies wat ik Wibe zag doen.

Vijf jaar geleden droeg Wibe het leiderschap aan me over. Nu zit ik weer bij Wibe in de klas; hij geeft de opleiding *De relatie als spiegel* door aan mij en Wietske Jansen Schoonhoven. Ik loop mee in zijn laatste opleidingsronde. Het gevoel van magie is minder geworden, maar toveren zie ik Wibe nog steeds doen. En opnieuw vind ik het superinspirerend. Dat ik vol van hem mag aannemen, dat is een groot cadeau. Ik hoef alleen maar stil te zijn in een hoekje. Om te kijken, te luisteren, te voelen. Inmiddels ben ik zelf ook goed geworden in het geven van taal aan ervaringen. Ik kan mensen als het ware goed samenvatten en word daar heel blij van – dat is voor mij begeesterend.

Hoe ik geïnspireerd word, vanuit mijn geschiedenis, laat zich terugzien in Phoenix. 'Ik krijg al heimwee bij het tuinhekje', is een uitspraak van Wibe. Het enige dat ik mij bij het tuinhekje afvraag, is: gaan we linksaf of rechtsaf? Dat klopt ook bij waar Phoenix als instituut is. Waar Wibe het nest heeft gebouwd, ligt er voor mij een andere uitdaging. Met heel mijn hart sta ik in de traditie van Phoenix en tegelijk is het nodig om te vernieuwen; verschillende trainers naderen het einde van hun loopbaan. En de tijdgeest verandert. Deze week had ik een gesprek met een jonge vrouw die boos was om het feit dat ze bij ons op de wachtlijst komt, puur omdat ze een vrouw is. Er ontstond een interessante ontmoeting die we samen tot een goed eind brachten. Een nieuwe gast in de herberg, die anders op de deur klopt, dingen ter discussie stelt en zo de boel opschuddt. Dat is niet altijd makkelijk, maar wél inspirerend.

Gelukkig houd ik van avontuur. Ik vind het tof om te onderzoeken hoe we andere media kunnen inzetten. De ochtendsessies waren een groot succes. Kunnen we dat niet meer doen? Niet als vervanging van een training, maar op een manier die recht doet aan het medium. We zijn begonnen met podcasts. We denken na over een film. En hoe gaaf zou het zijn om een eigen game te maken: de tocht van de man, met allerlei raadsels en opdrachten. Ergens instappen, niet goed weten waarin je terecht komt en voor die dwalingen woorden vinden: misschien levert mij dat nog wel de meeste inspiratie op. 🐼



menten, waaronder zijn saxofoon, en ook hiermee ging ik aan de slag. Ik vond in ons dorp een leraar die me op dit voor mij totaal onbekende instrument wegwijs kon maken en beleefde veel plezier met het onder de knie krijgen van de beginselen van een blaasinstrument. En passant begreep ik daarmee mijn oude heer ook weer een stukje beter.

Ik heb ondertussen nog heel veel nieuwe, aan de muziek gerelateerde activiteiten opgepakt: ik geef instrumentale lessen en colleges over hedendaagse muziek, doe actief vakbondswerk voor de kunstenbond en schrijf regelmatig concertrecensies voor een online platform. Daarnaast bied ik collega's coachende gesprekken aan in deze bewogen tijden. Ik hou zielsveel van mijn kinderen. Hun enthousiasme is aanstekelijk en soms ook te veel om bij te benen. Ze dagen me steeds opnieuw uit. Net als zij zal de muziek altijd centraal staan in mijn leven. Beide geven mij het elan en de bezieling die mijn leven richting geven. 🐼



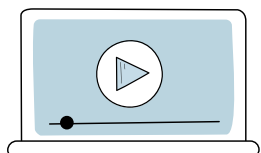
MEDIA



Als geschiedenis in je opstaat

PODCAST

Iris van Santen is projectleider bij het Rijksmuseum. Als tijdens het werken aan een tentoonstelling over de Indonesische onafhankelijkheidsstrijd haar eigen familiegeschiedenis plotseling in beeld komt, wordt ze overvallen door een verdriet dat ze niet begrijpt. Verdriet dat zich nestelt in haar buik en dezelfde rugpijn veroorzaakt als die waar haar Nederlands-Molukse vader al jaren last van heeft. Samen met haar vriendin Marjolijn van Heemstra volgt Iris het spoor van haar lichamelijke klachten naar een oude pijn van generaties terug. Een driedelige podcast. (MD)



The young pope en the new pope

NETFLIX

De jonge en charismatische Lenny Belardo wordt verkozen tot de eerste Amerikaanse paus (gespeeld door Jude Law), maar zijn eigenzinnigheid en temperament alarmeren het Vaticaan. Pius XIII, arrogant, ketterig, een meedogenloze heilige? Een contradictie, in zijn eigen woorden. Begeesterd of belust op macht? Zijn speeches zijn vanaf het eerste Urbi et Orbi tot de slotseconden bloedstollend spannend.

The new pope is het vervolg op *the young pope*. Beide series zijn van de hand van Paolo Sorrentino. Met een topcast – in een spectaculaire beeldtaal die vergezeld gaat met vette Italiaanse discobeats – bekritiseert hij de zwakte van de mens, de geschiedenis van het Vaticaan en de perversiteit van absolute macht. Van een grote schoonheid! (MD)



THE YOUNG POPE



THE NEW POPE

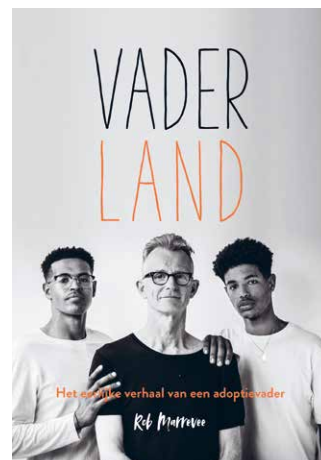


Vaderland

BOEK EN THEATERVOORSTELLING

In *Vaderland* vertelt Rob Marrevee over de andere zijde van het adoptiesprookje van zijn twee opgroeiende zoons. Het is een eerlijk, aangrijpend en tragikomisch relaas over goede bedoelingen en teleurstellingen. Over liefde, vertrouwen, trots, onmacht en schuldgevoel. Rob en zijn vrouw adopteerden eenentwintig jaar geleden twee broertjes van broertjes, van vier en van één, uit Ethiopië. Dat het zwaar zou worden wisten ze. Dat de afstand onoverbrugbaar zou blijken niet...

'Had me maar daar gelaten! Liever dat dan geadopteerd', roept zijn oudste zoon. Rob: 'Als ik had geweten wat voor impact de adoptie op de jongens zou hebben, had ik het niet gedaan. Al is dat soms lastig uit te leggen. Ook aan mijzelf. Ik ben namelijk heel blij met ze en in Ethiopië hadden ze weinig kans.' Het boek laat je niet alleen de intensiteit van adoptie voelen, het nodigt ouders en professionals uit om nog beter naar geadopteerde kinderen te kijken en luisteren. (MM)



Phoenix in gesprek

PODCAST



Jill Pisters en Lisette Snippe maken de podcast 'Phoenix in gesprek'. Samen volgden ze de driejarige bij Phoenix, en zo kwamen ze op het idee om een podcast te maken. Lisette: 'De inhoud van die Phoenixboeken is hartstikke interessant, maar het is slechts één manier om de stof tot je te nemen. En aangezien ik veel podcasts luister, was het idee voor een Phoenix-podcast eigenlijk zo geboren.' Lisette vroeg Jill om samen met haar de podcast te gaan maken. Jill: 'Ik vond het direct een heel goed plan! Het idee om deze mooie inzichten breder te delen, door inspirerende gesprekken met de trainers, maakte dat ik niet lang hoefde na te denken.' (MM)



Bore-out, over chronische verveling op je werk

BOEK

In Vuurvogel 34 kon je lezen over bore-out, het broertje van de burn-out. Bore-out is het gevolg van chronische onderbelasting op je werk, die kan leiden tot ziekmakende verveling. Inmiddels is er een nieuw boek van Marjo Crombach, bedoeld voor wie de symptomen herkent bij zichzelf of zijn werknemers. Wat is bore-out, en wat kun je eraan doen? (MM)



DE SCHAT DOORGEVEN, HET VELD VAN RELATIES EREN

TEKST: JOKE GOUDSWAARD BEELD: REMBRANDT VAN RIJN

De opleiding Relatietherapie is al zo'n zestien jaar een van de parels in het aanbod van Phoenix. Afgelopen cursusjaar droeg Wibe Veenbaas de opleiding over aan Morten Hjort, die hem samen met Wietske Jansen Schoonhoven zal voortzetten. Joke Goudswaard was getuige van Wibes laatste ronde en schreef een dubbelportret: van Wibe en van de opleiding.

INTRO

Het is 2006, de start van de eerste relatieopleiding en de inwijding van het Phoenixpand op de Nieuwegracht 16 als trainingsruimte. Het oude gebouw ademt aandachtig in wat hier gaande is. De muren luisteren, en niet te vergeten het donker van de kelder, nog net zichtbaar onder een glazen plaat in de vloer van de grote zaal. Er brandt een kaars op de stenen trap naar beneden, om ons te doen herinneren: *één lichtje is genoeg.*

LEERLING VAN HET LEVEN

Daar staat hij voor de groep, zich vol bewust van het begin van een nieuwe leercurve, van zijn plek als leerling van het leven en van wat hij door wil geven als trainer. Deze opleiding heeft op hem gewacht tot hij er van binnen klaar voor was. Een *markering in de tijd*. Ja, hij is er klaar voor, vooral nu hij beseft waar hij in het werken met partners vanaf moet blijven. Aan de overkant van de gracht beschijnt de ochtendzon het standbeeld van Atlas, die de wereldbol nog altijd op zijn schouders draagt en getuige is van de man die van leerling-begeleider tot mastertrainer uitgroeide. Een kleine speling van het lot, deze gebouwen tegenover elkaar. Beide plekken waren voor hem bestemd.

Daar staat hij, Wibe Veenbaas. In gedachten is hij weer even de kleine jongen, met het salamanderslootje als vluchtplaats. Liggend op zijn buik, ademloos toekijkend naar de rimpeling in het water en het plotselinge leven daaronder. In de lucht de vele vogels, klapwiekend meebewegend met het ritme van de seizoenen. Zijn wortels in Friesland zijn 'm dierbaar. Terug naar zijn plek in de orde als zoon van zijn moeder; de vrouw die hem gedichten leerde en toegang gaf tot de taal van de ziel. Terug naar zijn plek in de orde als zoon van zijn vader; de man die verwond uit de oorlog terugkwam en hem leerde over verzet en diepe trouw. Terug naar zijn plek in de kinderrij; de drie broers, aardend in dezelfde familiegrond en ieder toch zo eigen. Ook het diepe besef van zijn liefdesband met Jannie, zo jong al samen en ontelbare jaren verbonden, neemt hij in deze opleiding mee. Zo focust hij op het *veld van relaties*, voorlevend wat hij de groep cursisten wil leren. Onmiddellijk zijn er ook de kinderen, hun tweetal, en de rijkdom van de kleinkinderen. De glimlach van verwondering over een dinosaurus-ei: 'Pake, als we broeden komt er dan nieuw leven uit?' Elk verhaal een poort naar de opleiding. Alles wat hij innerlijk meeneemt en weet te

belichamen, doet zijn werk naar buiten toe. *Binnen en buiten, een verbonden beweging.*

Het is al lang geleden, en het staat nog op mijn netvlies. Aan het eind van de workshop Hoe raak ik je aan? nodigt hij een cursiste uit voor een middag op de schaatsbaan. Haar diepe gekwetst-zijn in de heilige ruimte van haar lijf, ze is er vol mee in contact. Alleen nu de volgende stap: hoe komt ze weer in haar vrouwenziel terug? Hij belichaamt zijn antwoord als begeleider letterlijk. 'Kom, ik rij een paar rondjes met je op het gladde ijs. Zo kun je oefenen met je weer toevertrouwen.' Ze gelooft hem – en hij maakt zijn belofte waar.

DE PLEK VAN DE WIJZE

Onomkeerbaar staat dit als een teken in de tijd.

Het is zestien jaar later, opnieuw staat hij voor de groep, zich vol bewust van dit punt in de leercurve, de *plek van de wijze*, in een fase van afscheid. Zijn werk binnen Phoenix gaat nog door, en het wordt anders. Hij maakt zich er van binnen klaar voor: wat wil hij doorgeven van wat hij heeft opgebouwd? Het heimwee is voelbaar. Zijn betrokkenheid is niet verminderd, en toch. Net als toen:

het **weten van 'dit is het moment'** herhaalt zich. En hij luistert. Leerling van het leven in de grotere ordening. Naast hem de Deense zwerverszoon aan wie hij Phoenix doorgaf, van cursist tot collega tot directeur. Vanuit gedegen vriendschap en professionaliteit wordt de schat van de relatieopleiding doorgedragen; gezegend door een hand in de rug om hier een eigen draai aan te geven. Dat is **wezenlijk in een transitie**. De muren van Nieuwegracht 16 zijn net als toen getuige: een volle kring cursisten maakt zijn meesterschap nog één keer mee. De kersverse schaatskampioen rijdt ook hier zijn ereronde. **Alles is er al, en zal verder stromen. Oud en nieuw, een verbonden beweging.**

HET VELD VAN RELATIES EREN

Elk mensenkind, elk levend wezen, komt voort uit een wonderbare wereld van samenhang.

'Als je vecht in een relatie, ben je met je eigen geschiedenis nog niet klaar.' Het klinkt als een slagzin uit Wibes mond. Een stelling, op basis van vele jaren ervaring als mens en vakman; iets anders dan een rechtvaardiging vanuit de analyse. Hart en handen spreken een andere taal dan die van het hoofd of die van de woorden waarmee partners elkaar kaltstellen vanuit het eigen gelijk. Het gaat om deelname, het besef van wat jouw aandeel is. Dat voert maar al te dikwijls terug naar de lijnen van oorsprong. Elke transitie in een relatie vraagt een nieuw antwoord. Een wens om de ander gelukkig te maken voldoet dan niet meer als basiscontract. De grootste klus

is stilstaan bij waar je het allerliefst vandaan wilt: de pijnpunten van ooit. Dat hangt nauw samen met **plekbesef**: wie ben je in het geheel? En met het **terugnemen van je projecties**. Dat vraagt meer dan eens om je om te draaien naar vroeger. Paradoxaal genoeg opent dit ook een voorwaartse beweging. Dit gaat voorbij aan het spandoek van 'ikke', alsof we onszelf hebben geschapen en de enige op de wereld zijn. Het hoort zo bij deze tijd – en er is meer! Juist als mensen hun hoofd leren buigen en toelaten waar ze niet over gaan, krijgen ze invloed op waar het stagneert. Via **inademen en aannemen** wat er is krijg je zicht op deze dynamiek.

DE INSTINCTIEVE BEWEGING IN DE ONTMOETING

Stokken en stromen, **de instinctieve beweging in de ontmoeting** waarnemen. Ook dat is een relatieklus. Met als impliciete uitnodiging om die van je kruin tot je tenen aan te gaan. Dat vraagt gewaarzijn. Telkens de reis naar binnen om het naar buiten toe anders te kunnen doen. Een schrijfpdracht ondersteunt daarbij: een gedicht, in enkele minuten op papier gezet. Bijvoorbeeld met als titel *Ik en mijn erfenis*. Natuurlijk komt er schaamte bij het voorlezen in de kring; bij delen wat je het meest beroert, komt ook altijd angst voor afwijzing omhoog. Spannend en kwetsbaar om je innerlijk aan elkaar te tonen, precies zoals in de liefde zelf. Het verlangen om gezien te worden in wie je werkelijk bent; en je hierin aan de ander te leren toevertrouwen, wat is het een klus.

DE WAAKHOND (V)ERKENNEN

Compassie als pilaar in je handelen als begeleider. Zonder vleugje arrogantie de mensen die je begeleidt ontmoeten. De waakhond in hen, die hardnekkig afhoudt van nieuwe beweging – uit angst om met het oude patroon te breken – zit ook in jezelf. Ook nu belichaamt Wibe wat hij door wil geven met een eigen voorbeeld. 'Wie had zich ooit voor kunnen stellen dat ik mijn dochter bang zou maken met de frons op mijn gezicht? Ik, die me zo voornam een andere vader te zijn. Van mij zou een kind nooit schrikken. Wat een moed dat ze het me later durfde te vertellen, en wat was ik ontdaan. Een oud patroon van mijn vader had zich vastgezet in mij. Ik moest ervoor buigen. Hoe pijnlijk ook, het was de waarheid.' Een verhaal over de waakhond in ons die zich toont in de maskers die we opzetten om ons staande te houden in een contact. Voor de een controle, voor de ander opperste zorgzaamheid of de drang tot perfectie. Het is een gevecht vanuit oude wetten, met de kind-oplossingen van ooit. Partners zoeken elkaar feilloos uit op de **collusie** die ze van eerder kennen. Het is zo vertrouwd! Met als taak hier een volgende stap in te zetten en de vraag aan jou als begeleider hoe je dit nieuwe landschap opent.

VRIJHEID EN VERANTWOORDELIJKHEID

'Vrijheid is wat je doet met wat je is aangedaan', een zin uit het gedachten-goed van Jean-Paul Sartre en Simone de Beauvoir, het bekendste filosofen-koppel van de 20e eeuw. Behalve docent bewegingskunde, is Wibe in zijn



trainerschap ook gevoed door filosofen. Spinoza, Levinas, Buber, Rumi. Hun woorden en geheimen zijn een draagvlak in zijn werk. Het is levende materie, die hij zich jaar na jaar heeft eigengemaakt. Hoe beweeg je als mens tussen verantwoordelijkheid en vrijheid? Een ethische vraag, die ook deze relatieopleiding grond geeft. Hoe doen partners dat naar elkaar en naar zichzelf? Wat zijn we geneigd ons in het lot van de ander te verschuilen en daarmee ons eigen aandeel uit de wind te houden. Dat alles onder de naam van liefde. En wat kunnen we verwikkeld raken in dit proces. Precies op het moment van verwarring, waar de symbiose op zijn hoogtepunt is, stappen mensen binnen met een relatievraag. Waar steek je als begeleider dan op in?

Hij zet een mannelijke cursist met een relatievraag midden in de ruimte. Staat dan met een kleine afstand naast hem. 'Wie mag je partner zijn?' De ogen van de cursist zoeken iemand uit de kring, in wie hij zijn geliefde herkent. Een koppel staat er nu: man en vrouw. 'Wat is je vraag?' klinkt het. De man aarzelt, zegt dan: 'Hoe houd ik me staande tegenover haar verdriet?' 'Hoe herken je deze beweging uit een eerdere relatie?' Intussen slaan zijn trainersonderzoek en hele lijf gaande wat er gebeurt. Elk signaal pikt hij op: de moederszoon is allang ontdekt, nu wachten op de eigen beweging. In de leerlijn is dat essentieel. Hij neemt waar en houdt terug. De man weet het: 'Mijn moeder, tussen haar en mij speelde dit ook.' 'Wat heeft zij meegemaakt?' In zijn stem klinkt respect en aandacht. Een kind kan niet anders dan eenzelfde antwoord geven als wat hem vanuit het familie-systeem is voorgedaan. Een wet die

geëerd moet worden voor er iets anders mogelijk is. Nu staat de man tegenover een veld van representanten uit zijn geschiedenis: moeder, vader, grootouders van beide kanten, een thema als de oorlog, land van herkomst, iemand voor de dood of het leven. De blik verruimt zich, geraakt door waar hij uit voortkomt. De vrouw, zijn partner, kijkt toe, ontroerd door hoe ze hem ziet staan. Wanneer ze als koppel weer tegenover elkaar staan, is er wezenlijk iets veranderd. De relatievraag ligt niet meer tussen hen in, de opdracht is anders. De oorsprong is verhelderd en een herkansing op de toekomst. Het eigen antwoord op wat ieder vanuit zijn of haar achtergrond is 'aangedaan', staat nu voorop. De speelbal in het relatieconflict wordt niet meer automatisch naar elkaar toe gestuiterd. Het 'ik heb je lief' krijgt nieuwe taal.

KUNST ALS INGANG TOT EROS EN THANATOS

'We vallen nooit samen met het beeld dat we van onszelf hebben.'

Wat is het mooi dat kunst de leugen ontmaskert, een derde ruimte van verbeelding waar de muze toegang toe geeft. Het woord is aan Wietske, al jaren zijn vaste kompaan op deze reis in het ambacht van stellen begeleiden. Wat ooit begon met lijf- en ademwerk, verzorgd door Roni Kleingeld, heeft Wietske verder uitgebouwd. Zoals met haar aandacht voor de rol van animus en anima. Wat een plezier om ook op die manier eros wakker te kussen en mensen hun eigen aandeel te laten ontdekken. Behalve via bewegingskunst, de dans met het lijf, zijn er kunstwerken, die inspireren om een bepaald thema uit te diepen. Zoals dat van de verloren zoon, een bijbels



verhaal over de terugkeer, een van zijn lievelingswerken. Wie schildert als Rembrandt de pijnpunten en het wonder van het leven zelf met zijn gouden licht? Via het kijken naar kunst oefenen cursisten met waarnemen. Wat zie je als je naar een koppel kijkt, wat treft je als eerste? Je eigen lijf gebruik je als kanaal om te ervaren wat er tussen dit tweetal gebeurt. Met alle zintuigen open, adem je dat beeld in en laat je het toe, als sleutel naar een passende interventie. Zoekend, tastend, het beeld verkennend komt dan de vraag: 'Ga nog eens terug naar het moment dat jullie elkaar voor het eerst ontmoetten, wat zag je aan elkaar? Ah, je vond hem mooi en creatief, verrassend gevoelig. En jij? Oh, je wist meteen dat zij de wereld aan kon met haar vuur. Dat hebben jullie goed gezien! En kan het zijn, dat dit nu, op dit moment, precies

het kantelpunt in jullie relatie is? Dat zijn gevoeligheden nu een bewijs van zwakte is en haar spirit je altijd weer overdondert? Mooi, dan kunnen we beginnen!

De opdracht is het maken van een contactadvertentie. In kleine groepjes gaan ze met deze oefening aan de slag. Mild en met humor naar je eigen, meestal verborgen, liefdescontract kijken, geeft lucht en inzicht. De sfeer wisselt tussen lachend het eigen droombeeld ontdekkend, geraaktheid door het diepe verlangen om eindelijk de ware te vinden en de kwetsbaarheid om elkaar je naakte zelf te laten zien. Wat een uitdaging om je eigen contactadvertentie vervolgens thuis met je lief of een vriend(in) te delen.

BEWOGEN IN DE LIEFDE ZELF

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.

'Dit is zo kostbaar', een zinnetje dat hem tot in al zijn vezels raakt. Je moet het even proeven om de betekenis te verstaan; het verwijst naar **de laag van de ziel**. Meerdere keren spreekt hij tijdens de opleiding uit: 'Het is zo'n mooi vak, relatietherapeut. Niet eenvoudig, wel kostbaar om mensen te mogen ontmoeten in hun val in de nacht; de existentiële angst om verraden te worden in de liefde en zo op keer op keer teruggeworpen te worden op zichzelf'. Het is alsof hij in die zestien keer bochtjes lopen met de relatieopleiding nog milder heeft leren kijken naar de struikelingen die onontkoombaar bij het eigen pad horen. 'Ben je bereid?', die vraag is zijn richtsnoer. Zijn besluit om voor te gaan als leerling van het leven, als mens, vakman en leider heeft zich in hem geëet. Het is voelbaar in zijn aanwezigheid bij wat er werkelijk toe doet. **Compassie**, het toverwoord van een meester. Zo geeft hij de schat door. 🐼

OVER TON

Ton Smits rondde in juni bij Phoenix de driejarige opleiding in Professionele Communicatie af. Nu zet hij de eerste stappen op weg naar een eigen praktijk, waarin hij mensen begeleidt die te maken hebben met verlies. In zijn column in de Vuurvogel doet hij verslag van dit proces. Naast begeleider is Ton schrijver, taaltrainer en schrijfcoach.



De jongen achter glas

Niet wegllopen, dit keer blijf je erbij. Wát zich ook openbaart: schaamte, ongemak, spanning, pijn of verdriet. Dat was de afspraak die ik met mezelf had gemaakt toen ik in september 2019 aan de driejarige begon. Al heel lang had ik het gevoel niet vol in het leven te staan. Ik keek ernaar, maar het lukte mij niet om volledig deel te nemen. Vanachter een denkbeeldige glazen ruit voelde ik mij toeschouwer, in plaats van deelnemer. Ik schampte het leven slechts.

Hoe vaak had ik het al niet meegemaakt, op allerlei sportclubjes, in vriendengroepen, in mijn studietijd? Ik kijk, observeer en bedek mijn eigen onvermogen om écht lid te worden. Meestal door ironische of cynische conclusies te trekken over de ander, om daarna te vertrekken. Blijven was bij Phoenix mijn missie. Vol aan het leven deelnemen noemde ik als mijn persoonlijk doel van de opleiding. En ik bleef. Steeds vaker kwam ik achter mijn glazen beschermruit vandaan. Aarzelend, schuchter, onhandig misschien. Het lukte mij steeds beter om in verbinding te blijven met mijzelf, om van daaruit de ander te ontmoeten. Ik werd volwaardig lid.

Mijn driejarige zit erop. Naast mijn persoonlijke groei kristalliseerde zich tijdens deze drie bewogen jaren ook uit wat ik professioneel met deze opleiding wil doen: ik wil er zijn voor mensen die met tegenslag te maken hebben. Die iemand of iets hebben verloren en de pijlers onder hun bestaan voelen schudden of wegvallen – zoals dat bij mij ook is gebeurd.

Met het starten van een eigen praktijk zet ik mezelf voor mijn gevoel opnieuw in de wereld. Daarmee wordt ook opnieuw van alles aangeraakt. Als ik desgevraagd feedback krijg op de proefversie van de content voor mijn website, neem ik alle loftuitingen *for granted*. Maar die paar kritische opmerkingen van een goede vriend snijden door mijn ziel en laten me zelfs even wankelen. Een moment voel ik mij persoonlijk afgewezen. Heb ik nog steeds de goedkeuring van anderen nodig? Mag ik er zijn, zoals ik ben? Mag ik ruimte innemen? De winst: ik zie dat het oud is, dat het kind in mij opnieuw wordt geraakt en dat ik nu vanuit mijn volwassen rol een ander besluit kan nemen. En dat doe ik. Mijn website is in de lucht en vertelt precies het verhaal dat ik vertellen wil. Ik zet stappen op een nieuwe weg. Soms met nog wat bibbers in mijn lijf, maar in vol vertrouwen dat het pad zich al lopende zal vormen. 🐼

Binnenwerk en buitenwerk

TEKST: LIESBETH MEIJER BEELD: FIONA COOK

Toen ik de aankondiging van de tweedaagse *Systemisch leiderschap – durf te leren* van Phoenix Opleidingen en het Hellinger Instituut las, wist ik meteen: daar wil ik bij zijn. Opgeleid bij beide instituten wilde ik de twee wel eens samen aan het werk zien. En om maar meteen met de eindconclusie te beginnen: zo gelijk en zo verschillend, samen en apart.

Een zaal met 50 deelnemers die in systemisch leiderschap aan de hand werden genomen door Morten Hjort en Barbara Hoogenboom. Twee trainers met vrijwel dezelfde expertise en evenveel ervaring met systemisch werken en leiderschap. Die bovendien bijna even lang aan het hoofd van hun instituut staan, maar desondanks in de uitvoering verschillend acteren. Omdat het twee verschillende mensen zijn en omdat het DNA van de instituten zo verschilt. De rijke taal en verhalen van Morten en het meer therapeutische karakter, de eenvoud in taal en beweging van de wat zakelijkere Barbara. Prachtig hoe dat zo aanvullend kan zijn in vraagstukken maar ook een ander licht op de vraag kan werpen. Door de twee aan het werk te zien, werd systemisch leiderschap nog

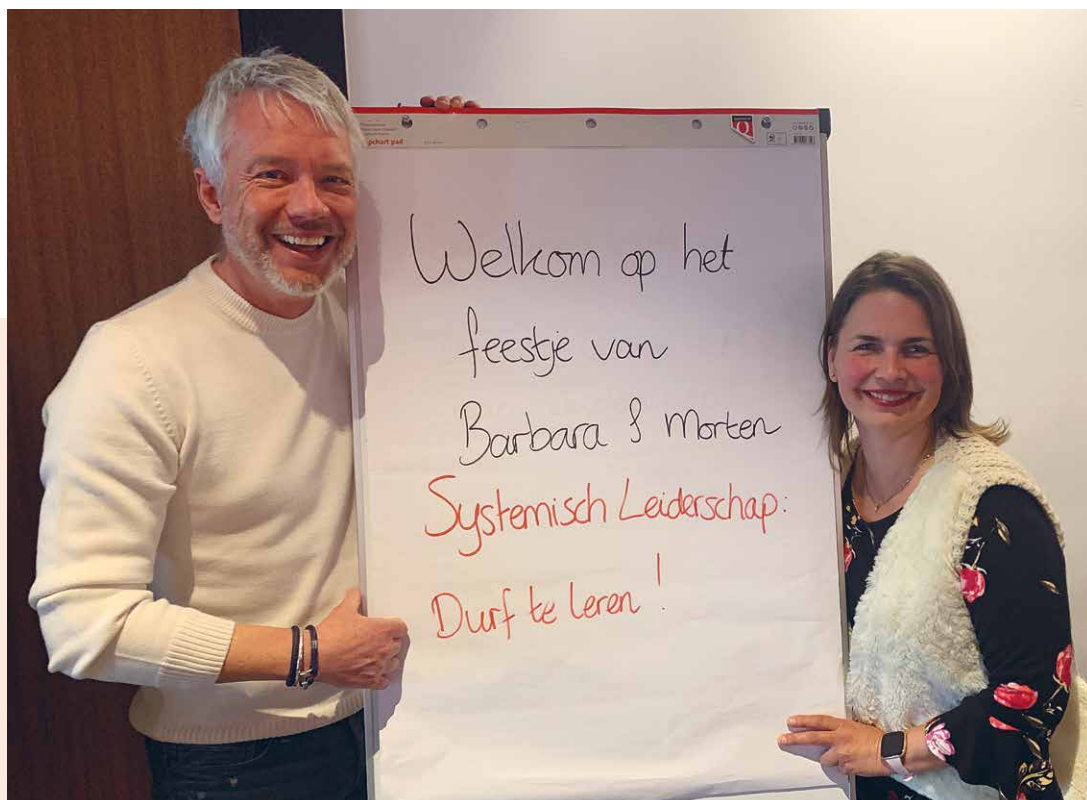
meer tastbaar en werd bevestigd dat het kijken naar leiderschap door een systemische bril zo veel meer zichtbaar maakt over organisaties, teams en mensen.

Maar leiderschap in het systeem begint in je eigen systeem. Met het bewust worden van je eigen eerste ervaringen, opgeslagen in het reptielenbrein en je eigen gedrag. Wat een mens als natuurlijk ervaart in het eigen gedrag, is zijn of haar normaal geworden. Maar de vraag is of dat normale, natuurlijke beeld een gezond beeld is. Gezondheid brengen in je eigen systeem is een lange, persoonlijke weg. Het zijn vooral de ontmoetingen met andere mensen die je veelal je eigen gaves en opgaves laten zien, je een spiegel voorhouden. En juist die

ontmoetingen met anderen zijn, vanwege wat jij van nature doet, niet altijd zo eenvoudig.

Voor je eigen leiderschap is het daarom zo wezenlijk om je eigen bril te poetsen zodat je helder kunt gaan zien. Dat poetsen is meer dan alleen kennis vergaren en trainingen volgen. Weten en begrijpen hoe het bij jou werkt is één ding, een heldere blik komt er pas als je gaat doorvoelen, vraagstukken en oplossingen gaat belichamen. Leiderschap zit niet alleen in je hoofd. De rest van je lijf als instrument inzetten, leren luisteren naar signalen, je adem volgen en dat inzetten of ten minste serieus nemen. Iets wat nog veel te weinig gebeurt bij leiders als je het mij vraagt. Wat is ervoor nodig om dat te leren en dat te durven laten zien in organisaties?

Maar als je je bril wilt, kunt en durft te poetsen (of welke metafoor daar ook maar bij past) dan zijn het leven zelf, de organisatie waar je werkt, de mensen met wie je werkt, vriendschappen en relaties een vruchtbaar herkansingsgebied. Een herkansingsgebied voor ontwikkeling en het leren



wat gezonde, vruchtbare grond is. Dat blijft een fascinerende tocht. Zowel in de zakelijke als persoonlijke context. Het werkelijk aangaan, naar de plek der moeite.

Die werkelijkheid kunnen aanschouwen en verduren. Het verblijven in ongemak of het even niet weten. We gaan er zo vaak liever aan voorbij door een oordeel te vormen of een beslissing te nemen. Een korte klap om iets op te lossen. Het kunnen verduren is openstaan voor wat er naar je toekomt, daar nieuwsgierig naar zijn. Dan ben je als leider, als mens echt in staat om ja te zeggen tegen wat er is en kun je voorkomen dat het systeem in een kramp schiet. Bijvoorbeeld bij grote veranderingen in de organisatie. Eren

van wat er is geweest en dat dat gediend heeft om vervolgens ergens mee te stoppen omdat het de bestemming bereikt heeft. Daar aandacht voor hebben en echte interesse voor tonen. Dat zou in veel organisaties meer balans brengen in het systeem, en zo ontstaat er meer gezondheid en vitaliteit. De belangrijkste koers is dan ook een koers naar gezonde verhoudingen. En als leider kun je en heb je daar over te leren: wat er in jou gebeurt, over jouw respons wanneer er vanaf buiten iets op je af komt: binnenwerk en buitenwerk. Dit en deze gezonde verhoudingen kun je namelijk niet managen. In de vele opstellingen die op de tweedaagse aan bod kwamen werd dat o zo zichtbaar. Soms in een hele kleine beweging.

Al zouden we maar wat vaker als leiders in organisaties de beweging maken naar stilte en uitzoomen en het even niet willen fixen. Daar een tijdje verblijven. Heel natuurlijk. En dan wordt er vanzelf iets zichtbaar.

Veel dank aan Barbara Hoogenboom en Morten Hjort voor twee dagen van plezier, kennis, inspiratie, kijken en ervaren. Het was een waar feest jullie samen aan het werk te zien en aan het werk gezet te worden om weer een laagje af te pellen of een inzicht te krijgen of gewoon bevestigd te zien dat het goed gaat. Het was mooi!

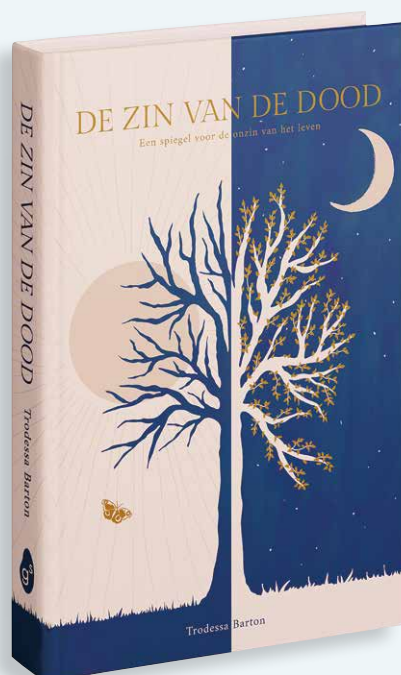
Liesbeth Meijer, Lucht | bureau voor organisatieontwikkeling,
www.indelucht.com 🌀

De zin van de dood

TEKST: TRODESSA BARTON

Iedereen heeft twee levens, het tweede begint zodra je beseft dat je er maar één hebt - Confucius

Ik schrok wakker. Het was zaterdagochtend vijf uur, toen ik ineens een vreemde stem in mijn oor hoorde fluisteren: 'Boek!' Ik keek om me heen, maar er was niemand. Instinctief wist ik, ik moet een boek schrijven. Maar waarom? Ik hield niet eens van schrijven. Maanden negeerde ik die mysterieuze stem. Tot ik er niet meer omheen kon. Ik zou bijna exploderen als ik er geen gehoor aan gaf. In iedere cel in mijn lijf voelde ik dat ik dit te doen had. Er was maar één ding waar dit boek over kon gaan: de dood.



Dit duistere, ongezellige fenomeen had me al heel mijn leven gefascineerd. Als kind hadden we geregeld discussies aan de keukentafel over een leven na de dood, reïncarnatie en het bestaan van engelen of demonen. Ondanks al deze gesprekken bleef de dood een ongrijpbaar begrip. Pas toen mijn moeder begin vijftig de diagnose dementie kreeg, wandelde de dood mijn leven binnen. Veel te jong moest ik mijn moeder vaarwelzeggen. De dood zorgde voor een ongekend gemis, een verlangen om mijn moeder weer te zien, vast te houden, te kussen, te ruiken.

De dood schudde me opnieuw wakker toen ik op mijn zesendertigste de diagnose borstkanker kreeg. Ik wilde het aardse niet verlaten, ik wilde leven! De gedachte dat ik mijn kinderen zou moeten achterlaten was ondraaglijk. Het besef van mijn eigen sterfelijkheid maakte zoveel in mij los. Was dit hoe doodgaan voelde? Onzeker, lelijk, verloren, alleen. Of hoorde dit gevoel juist bij het beter worden? Mijn geconditioneerde ik kwijtraken om mijn oorspronkelijke ik te vinden? Ik had namelijk geen idee meer wie ik was of wat ik wilde. Mijn eigen vergankelijkheid trok alle maskers van mijn gezicht, kleepte mij uit en liet me naakt in de wereld staan.

Na anderhalf jaar van intensieve behandelingen was ik zo dankbaar dat ik door mocht leven. De dood had me geleerd om het leven daadwerkelijk te proeven. Voorzichtig stapte ik weer de wijde wereld in. Maar een paar maanden later werd ik nogmaals de duisternis in gezogen. Op vakantie in Afrika belandde ik in een coma door een hersenvliesontsteking. Ineens was er geen gedachte, geen herinnering, geen wit licht, geen tunnel, gewoon immense rust. Was dit hoe dood zijn voelde?

Het is een wonder dat ik het überhaupt mag navertellen. Maar als ik er zo over nadenk, heeft de kanker het besef van mijn eigen sterfelijkheid doen ontwaken. De hersenvliesontsteking heeft er vervolgens voor gezorgd dat ik me aan mijn sterfelijkheid heb overgegeven. En het vroege gemis van mijn moeder heeft me het effect van de dood doen voelen.

Doodgaan, dood zijn, gemis... 'Leer omgaan met de dood, daarna is alles mogelijk', schreef de Franse filosoof Albert Camus. Kennen de dood en ik elkaar nu? Is nu alles mogelijk?

De dood zat verstopt in mijn tumor en in de bacterie in mijn lijf. Hij begeleidde mij naar innerlijke stilte, naar een plek waar ik nog niet eerder was geweest. Een plek

Trodessa Barton

was 24 toen haar moeder overleed, 36 toen ze zelf de diagnose kanker kreeg en 38 toen ze als gevolg van een hersenvliesontsteking in coma raakte. De dood was al vroeg aanwezig in haar leven. Dit bracht een zoektocht op gang die uitmondde in haar boek *De zin van de dood*, dat naast haar eigen verhaal gesprekken bevat die ze voerde met stervenden. Welke lessen leerde ze daar?

waar luisteren belangrijker werd dan praten en waar voelen de leidraad werd voor het denken. Een plek waar ik werd aangezet om een boek te schrijven over de dood. Ik durf wel te stellen dat hij mijn meest waardevolle leraar in het leven is geweest, een onverwachte bron van inspiratie en begeestering. En daar ben ik hem dankbaar voor. 🐦

HEEL



Ik ben
de moeder

en het
kind

Ik ben
de zoeker

en degeen
die vindt

Ik heb
gebaard

en ben
geboren

Ik was
iets kwijt

maar niet
verloren

MONIEK WOLTERS

Thuiskomen in jezelf

TEKST EN BEELD: ANNE MIEKE ACHTERHUIS

In december jongstleden toog ik met mijn man, onze vier (bijna) volwassen kinderen en mijn 85-jarige moeder naar het dunbevolkte, zomerse Namibië. Panikerende reacties op het zojuist ontdekte omicronvirus trotserend, niet gehinderd door enige vliegschaamte, en gedreven door een diepe behoefte om er even helemaal tussenuit te zijn. Het grootste obstakel dat ik nog te nemen had, was het missen van een Phoenixdag. Als gretige Phoenixstudent van de driejarige opleiding, momenteel ondergedompeld in 'het jaar waarin je niet *komt*, niet *gaat*, maar *blijft*', wilde ik niets missen.



Toch lonkte Namibië. Toen ik zag welke dag ik zou missen (*Thuiskomen in jezelf*), had ik geen twijfels meer. We zijn vaker in Namibië geweest, en elke keer als ik aankom in dit wonderschone land ervaar ik een gevoel van thuiskomen. Geen land ter wereld waar ik een betere invulling zou kunnen geven aan deze Phoenixdag dan in Namibië.

En dus gingen we. Gelukkig maar, zou ik nu willen zeggen, want meer nog dan voorgaande keren, werd ik in Namibië overvallen door een intens gevoel van thuiskomen in mezelf. Daar waar ik in mijn leven in Nederland eigenlijk al jaren zoekende ben naar wat ik wil, en ik al sinds jaar en dag mijn leven richt op de ander, kon ik in Namibië moeiteloos bij mezelf komen. Het zette me aan het denken. Wat gebeurt er daar met me? Wat maakt dat ik ineens zo makkelijk naar binnen kan kijken en bij mijn gevoel kan komen?

Om te beginnen is er het opstaan met de zon en je bed weer opzoeken als de nacht valt. Leven zonder wekker en zonder haast is een prettig uitvloeisel van deze leefstijl. De kakafonie van geluiden van vogels in de ochtend, het geruststellende geluid van rond-scharrelende zebra's in de avond en het indrukwekkende gebrul van een leeuw in de nacht brengen je direct dichterbij de natuur. Geluiden, geuren, sensaties: alles is intenser en echter in Namibië.

En waar je ook bent in dit land; de omgeving is van een ongeken- de schoonheid. Soms rijd je uren over langgerekte *gravelroads*, je ogen vermoeid van het turen naar alle natuurschoon. Je doorkruist droge, maar prachtige landschappen. Het



steenbokkie in de schaduw van een boom, gemsbokken en giraffen die je onderzoekend aankijken, en soms een verdwaalde '*desert-adapted*' olifant. De luchten zijn allesomvat- tend, dramatisch blauw, met wolken- partijen in XXL. Je voelt er direct hoe nietig je bent; wél onderdeel van deze grootse wereld, maar zo prettig relativerend klein.

We spraken enkele boeren over hun levens, maar ook een pompbediende, en zomaar iemand op straat. Hun verhalen raakten me, maar vooral hun open houding naar ons en de wereld, en hun vermogen om het leven te nemen zoals het komt. De eenvoud van het leven daar is jaloersmakend, zonder het te willen romantiseren. Het bestaan is er puur en rauw, en wordt bepaald door de natuur. Na ze- ven jaar droogte wordt er in Namibië vooral gewacht op de regens, die ook dit jaar uit lijken te blijven. Mislukte oogsten, stervende dieren, de nood- zaak op zoek te gaan naar nieuwe waterbronnen, schaarste; daar draait het om in het dagelijks leven van de gemiddelde Namibiër.

Neem bijvoorbeeld de vrouw die al jaren op een eenzame bergtop woont, en sinds kort haar 85-jarige moeder in huis had genomen. Toen ik vroeg hoe ze dat voor zich zag met moge- lijke medische problemen, reageerde ze rustig: 'We will see. Most pro- blems we can fix ourselves, and if she passes away, she passes away. That's life.' Haar moeder, een magere, doorleefde, maar vitale dame, knikte instemmend en verhaalde vervolgens uitvoerig over alles wat ze had mee- gemaakt op de boerderij. Over de dag dat er sneeuw was gevallen, en vrij- wel al het vee binnen twee uur over- leed, omdat hun lijven niet aan de kou gewend waren. Over de reusach- tige cobra die zich in de motorkap had verschanst: 'Never drive over a cobra, it will climb up in your car.' En over de schorpioen in de babykamer, die na de eerste *encounter* dagenlang onvindbaar bleef.

In haar verhalen klonk nergens paniek door, of somberte, of stress. Emoties die ik dagelijks tegenkom in de spreek- kamer van mijn huisartsenpraktijk. En die dan niet veroorzaakt worden ➤

door cobra's, schorpioenen of sterfte van het vee, maar door hoge werkdruk, perfectionisme, een laag zelfbeeld of beter gezegd: het uit contact zijn met onszelf. Het puzzelde me. Waar zijn we in het Westen uit de bocht gevlogen?

Terug in Nederland, al mijn zintuigen weer opgefrist en aan, wachtte me een omgekeerde cultuurschok. Ik voelde me ontheemd. Niet alleen was Nederland grijs en koud, maar de mensen op straat waren gehaast en in zichzelf gekeerd. Je afsluiten met een koptelefoon op je hoofd, je verschansen achter een mobiele telefoon: misschien zijn het wel noodzakelijke manieren om je af te schermen voor de overvloed die op je afkomt. Ook ik voelde me overweldigd. Ik miste de leegte, de rust en de eenvoud van het Namibische bestaan.

Nu ik met een nieuwe bril naar mijn thuis kijk, valt me – naast de overvloed – vooral ook de behoefte aan

controle op. In het Vondelpark waar schuwen bordjes me voor gaten in de weg. Verlangend denk ik terug aan de onbetrouwbare Namibische wegen, die na een regenbui soms gewoon weg waren. Hoe prikkelend de uitdaging om met je 4x4 letterlijk zelf je weg te moeten zoeken!

Dat louterende 'zelf je weg zoeken' lijkt in Nederland soms als vloeken in de kerk. Toch besluit ik de uitdaging aan te gaan, ook in mijn vak waarin richtlijnen en protocollen leidend zijn, en de 10-minuten-limiet van het huisartsenconsult heilig lijkt. Bij de start van mijn eerste werkdag moet ik een gevoel van moeheid overwinnen. Ik kan dat haastige tempo niet meer aan en de overvolle agenda en het eisende gedrag van de gemiddelde patiënt roepen op voorhand weerstand op.

Met frisse tegenzin roep ik de eerste patiënt binnen. Na een korte vraag van mij, vraagt hij naar mijn vakantie.

Ik fleur op, begin te vertellen, en raak met mijn enthousiasme ook iets bij hem. En zo ontpopt zich een geanimeerd gesprek over het leven en wat ons beiden gelukkig maakt. Ik heb ineens een andere patiënt tegenover me. Ik kan hem moeiteloos geruiststellen, en met een grote glimlach op zijn gezicht verlaat hij mijn spreekkamer. Ik blijf vrolijk achter; laat de volgende patiënt maar komen!

Dit consult is een opmars naar anders werken. Het is tegen de stroom in durven gaan en me niet laten leiden door de tijd. Ik kan niet zeggen dat het makkelijk is: de druk op mijn agenda is de grootste vijand van dit anders werken. Als ik 's avonds pas om half acht naar huis fiets, zonder haast (dat wel), kan ik tevreden concluderen dat ik de dag op mijn manier heb vormgegeven. Maar de trieste constatering is ook, dat ik zulke lange werkdagen niet lang ga volhouden.

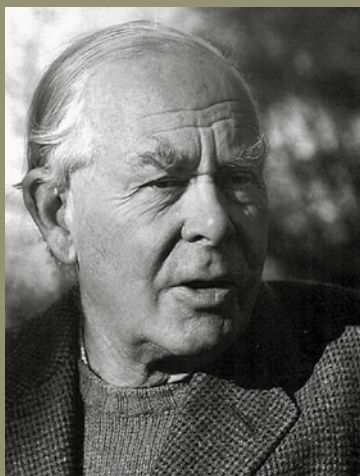
Ik heb een sprankje hoop dat ik met mijn persoonlijke begeleiding en aandacht de individuele patiënt een klein beetje kan helpen dichter bij zichzelf te komen. Maar of dat op termijn ook bij hen zal leiden tot minder lijden, meer loslaten en gewoon leven? Het is een illusie om te denken dat ik de wereld de andere kant op kan laten draaien. Ik kan hooguit een voorbeeld zijn. Dicht bij mezelf blijven. Inspireren.

En dat is vooralsnog het enige blijvende effect van mijn *back-to-earth*-kuur in Namibië. Niet alleen thuiskomen bij mezelf, maar dicht bij mezelf blijven, met in mijn hart de Namibische kleuren, de prettige leegte, het steenbökkie en het opstaan met de zon. 🌅



SERIE

LEERMEESTERS



Binnen Phoenix Opleidingen hebben we een eigen kijk op onszelf, de ander en de wereld en op wat dat betekent voor de ontmoeting. Die kijk is geïnspireerd door vele denkers en schrijvers, filosofen en psychologen, dichters en doeners, wetenschappers en practitioners. In ons pand aan de Nieuwegracht 56 hebben we een aantal van hen bijeengebracht door een of meer van hun boeken te etaleren op de boekenplanken in de voorkamer. Ernaast hangt sinds kort een bijzondere poster met de namen van hen die we willen eren. In de Vuurvogel staan zullen we de komende tijd stilstaan bij enkele van deze leermeesters.

We staan stil bij
John Bowlby

Phoenix Opleidingen kenmerkt zich onder meer door het centraal stellen van de ontmoeting. Daar waar twee (of meer) mensen elkaar wérkelijk in de ogen kijken is de kans op intimiteit – en daarmee de kans op groei en ontwikkeling – het grootst. In die nabijheid is de uitwisseling van ‘strokes’ (een begrip uit de Transactionele Analyse, dat wel gedefinieerd wordt als ‘erkenning van ons bestaan’) het meest intensief en betekenisvol. Maar daarmee is niet gezegd dat het zoeken en creëren van nabijheid een eenvoudige zaak voor ons mensen is. Integendeel: ieder mens heeft zich in zijn geschiedenis ook teleurgesteld of verraden gevoeld door belangrijke Ouderfiguren aan wie wij ons toevertrouwden. Diezelfde ervaringen zijn vaak de onbewuste reden van onze terughoudendheid of zelfs angst om ons kwetsbaar op te stellen in de relatie met de ander.

Eén van de mensen die daarnaar onderzoek deed is de Engelsman John Bowlby. In zijn werk op een school en later als arts meende hij een verband te zien tussen problematisch gedrag van kinderen en het feit dat deze kinderen vaak al op jonge leeftijd van hun moeder gescheiden waren. Deze observaties en tal van hieruit voortvloeiende onderzoeken leidden uiteindelijk tot wat nu de hechtings-theorie wordt genoemd.

Een liefdevolle en beschikbare moeder (of vader of andere ‘moederende factor’, zoals de ontwikkelingspsycholoog Donald Winnicott het noemde) geeft het kind een gevoel van veiligheid en biedt daarmee aan het kind de gelegenheid een veilige basis in zichzelf te creëren. Dit hechtingspatroon wordt ‘veilige hechting’ genoemd. Het biedt de basis om met vertrouwen in de eigen waarde en betekenis zich te kunnen toevertrouwen aan de ander. Maar helaas heeft ieder mens, zoals gezegd, ook jong kind-ervaringen waarin dat vertrouwen beschaamd en zelfs beschadigd is: de *primal wounds*. Dat betekent dat ieder mens ook scriptpatronen – vaste patronen in gevoelens, gedachten en gedragingen die het ontdekken van nieuwe mogelijkheden in de weg staan – heeft ontwikkeld

rondom het aangaan én vermijden van nabijheid met de ander.

Onderliggend aan onze patronen is het menselijke verlangen aan betekenisvol contact met de ander. Niet voor niets schreef Virginia Satir: ‘Ik geloof / dat ik geen groter geschenk / kan ontvangen / dan door de ander / te worden gezien / te worden gehoord / te worden begrepen / en aangeraakt’ en benadrukte Eric Berne, de grondlegger van Transactionele Analyse, onze behoefte aan aanraking, ook aan fysieke aanraking. Op tal van filmpjes op YouTube is te zien hoe baby’s uitreiken naar hun moeder en hoe gefrustreerd ze reageren als dat gebaar niet beantwoord wordt.

Aan de wieg van al deze inzichten en vormgevingen staat dus John Bowlby (1907-1990). De man die zelf de eerste jaren van zijn leven zijn ouders nauwelijks zag en werd opgevoed door een kindermisje, dat hem verliet toen hij vier jaar oud was. Hij is een mooi voorbeeld van wat wel *the wounded healer* wordt genoemd. En daarmee een inspirator van hoe we bij Phoenix kijken naar de menselijke ontmoeting, al dan niet met de door sommigen zo verlangde en door anderen zo gevreesde Phoenixknuffel... 🐼



Boekbespreking

TEKST: MICHAEL KLIER

RIEKJE BOSWIJK-HUMMEL: **Liefde in Wonderland** en FEE VAN DELFT: **Overdracht en tegenoverdracht**



Twee boeken over overdracht en tegenoverdracht die men niet verschillender had kunnen schrijven. Boswijk-Hummels boek is een zeer persoonlijk geschreven wegwijzer in therapeutenland. Haar boek heeft me geraakt, omdat ik mijn eigen zoektocht naar groei erin herkende. Boswijk-Hummel beschrijft haar ervaringen met therapeuten, spirituele groepen en goeroes op haar weg naar verlichting. Tijdens het lezen merkte ik dat ik steeds meer ontspande. Tot nu toe had ik, terugkijkend op mijn eigen therapieverleden, vooral schaamte gevoeld. Tijdens het lezen van Boswijk-Hummels voorbeelden in haar 25 jaar oude boek, beseftte ik dat er meer mensen zijn die op hun zoektocht naar hulp rare sprongen maken of in nare afhankelijkheidsposities terechtkomen. Tegelijkertijd gaf me dit overzichtelijk opgebouwde boek een idee over waar ik zelf sta met mijn verlangen om iets te kunnen betekenen in het land van de wonderen.

Michael Klier zit in de driejarige opleiding en is al sinds zijn jeugd en fervente lezer. 'Mijn grote liefdes zijn boeken en muziek. Thuis hadden we een boekenkast waarvan de inhoud me net zo fascineerde als de muziek die ik mijn vader op zijn viool bijna dagelijks hoorde spelen. Nog steeds duik ik daarom bijna elke dag met mijn neus in een boek van de boekenlijsten van onze opleiding.' In deze rubriek beschrijft hij zijn ervaringen met deze boeken.

Voordat ik voor het eerst in mijn leven hulp zocht bij een therapeute moest ik eerst een drempel over. 'Het gaat weer over, stel je niet zo aan,' zei ik tegen mezelf. Pas toen ik in mijn gedachten op willekeurige mensen begon te 'schieten', kon ik niet meer ontkennen dat ik hulp nodig had. Ik ging naar de huisarts en werd doorverwezen naar een psychotherapeute. Drie jaar lang heb ik drie keer per week op de bank van deze resolute Freudiaanse analytica gelegen. Welgeteld twee keer tijdens de meer dan 300 uren heb ik haar zover gekregen dat ik tegenover haar mocht zitten. Ze heeft me zeker geholpen – ik schoot niet meer agressief in het rond in mijn fantasie – maar een klein jaar na het beëindigen van deze therapie beëindigde mijn vriendin na zeven jaar onze relatie en zat ik helemaal in de put. Toen ik weer bij mijn oude analytica aanklopte, vroeg ze me serieus om opnieuw met een langdurige analyse te beginnen.

Niet alleen door deze ervaring heeft Riekje Boswijk-Hummel me met haar boek *Liefde in Wonderland* zeer geraakt. Ze begint haar enorm boeiende boek namelijk met openhartige

herinneringen aan haar eigen therapieverleden en dwaalwegen. Ze benoemt haar gevoelens van afhankelijkheid van diverse hulpverleners en beschrijft zonder gêne schokkende gebeurtenissen die ze meemaakte tijdens haar experimenten met diverse 'bewoners van wonderland', zoals ze de wereld van de psychotherapie, alternatieve geneeswijzen en intuïtieve ontwikkeling noemt. Tussen de divers opgeleide helpers en hun groeibehoevende klanten is overdracht en tegenoverdracht (de overdracht van de helpers) dagelijkse kost. Boswijk-Hummel beschrijft niet alleen verschillende vormen van positieve en negatieve overdracht, ze brengt bovendien de verschillende type helpers in kaart. Ook in deze virtuoos beschreven catalogus kwam ik mezelf tegen. Ik herkende mezelf in de ideale helper met zijn 'bijna idyllische openhartigheid', evenals in de ijverige helper (alles voor iedereen willen fixen). Twee andere types therapeuten, de mysterieuze helper en de Meester was ik in mijn eigen therapieverleden tegengekomen.

Na de zoveelste vroegtijdig en pijnlijk tot een einde gekomen liefdesrelatie, belandde ik hartje Amsterdam bij een door vrienden aanbevolen Gestalttherapeut. Hoewel ik me aangetrokken voelde door de fantasie van zijn interventies kon ik niet voldoende vertrouwen vinden om echt met hem in zee te gaan. Dus kwakkelde ik in mijn eentje door tot ik jaren later een Rodgeriaans opgeleide therapeut tegen het lijf liep. Oh wat voelde dat fijn! Hij was geïnteresseerd in mijn muzikantenbestaan (hij had zelf ook ooit zangles genomen) en ik keek ernaar uit om eens in de week mijn dagelijkse beslommingen met hem te delen. Hij introduceerde me bij zijn beste vriend toen hij hoorde dat ik op zoek was naar een Franse leraar, en zo werd ik stilletjes deel van zijn persoonlijke cirkel. De therapie werd beëindigd, ik speelde bij hem huisconcerten en we borrelden regelmatig samen. Tot ik het uitmaakte met mijn vriendin. Hij was het hier helemaal niet mee eens en ik kreeg zelfs een boze brief van hem. Gelukkig vond ik toen voldoende moed om mijn leven weer zelfstandig op te pakken, maar de schrik van het herkennen van zo veel ongezonde afhankelijkheid voel ik nog steeds!



Het boek van Fee van Delft is een ideale aanvulling op het onderwerp. Nadat ik met Boswijk-Hummel mijn therapieverleden een plek had kunnen geven, bracht Van Delft met veel lichtheid en humor, maar vooral met talloze goed-gekozen casestudies, licht in het donker van mijn huidige overdracht. Al in het voorwoord maakt haar beschrijving van het ontstaan van haar boek duidelijk hoe veelvoorkomend en onvermijdelijk overdracht een rol speelt in ons aller leven. En dat hoeft niet erg te zijn als we er bewust mee omgaan. Vooral de video's met opdrachten op de bij het boek behorende website zijn zeer fraai gekozen en verhelderend.

Motivatie en pijn, kennis, bewustzijn en reflectie komen in deze mij zeer dierbare boeken als het licht van een vuurtoren steeds weer naar boven. Van Delft besluit haar boek met een relaterend citaat van haar zevenjarige dochter: 'Geeft niet hoor mam, dat heb ik ook weleens.' 🐼





De volgende Vuurvogel

Het thema voor de komende periode is:

Het beest in jezelf: temmen of vrijlaten?

Hoe ken jij het beest in jezelf? Wat betekent het voor je? Werkt het voor je of juist tegen je? Hoe kom je het tegen in de wereld om je heen?

Het thema heeft geen dwingend karakter, ook bijdragen over andere dingen die je bezighouden, worden op prijs gesteld.

Stuur je inzending aan: vuurvogel@phoenixopleidingen.nl
Liefst ontvangen we naast je tekst ook een foto of beeld in jpg (min. 1 MB) dat we erbij kunnen plaatsen.
Je bijdrage kan worden gepubliceerd op papier of digitaal, op phoenixopleidingen.nl, Facebook of LinkedIn.

Vuurvogel digitaal

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

Vuurvogelarchief

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

MIJN STEM

Mijn stem,
luid, overschreeuwend,
zacht, net niet hoorbaar,
stil.

Mijn stem die de bron verhulde,
de bestemming daarmee dacht te vinden,
en verloor.

Mijn stem die laat weten, zo is het voor mij,
de angst voor de val, de schaamte voorbij,
mijn stem, herwinnen van mijn macht,
zacht tegelijk,
om mij te laten horen, met mijn bron,
in contact met mijn bestemming.
En met jou.

PIETER BERGER

