

NUMMER 34 • AUGUSTUS 2021 • JAARGANG 17 • VRIJPLAATS PHOENIX



Vuurvogel

VERGEZICHTEN



Walvis in een stille oceaan

Morten Hjort
blijkt terug

5

De inspiratoren
van Phoenix

9

Bore-out, het broertje
van Burn-out

28



BUITENGEWOON

Ik raakte slaags met het alledaagse

Zag over het hoofd

hoe het zich had uitgesloofd

hoe het zich uit alle bochten had weten te wringen

om het grootse te tonen van de schoonheid

der ogenschijnlijk gewone dingen

MONIEK WOLTERS



ILLUSTRATIE: JING FOON YU



Inhoud

5	Walvis in een stille oceaan	18	Boekbespreking Hypnotherapie: Milton H. Erickson / Ernest L. Rossi
9	De inspiratoren van Phoenix	20	Love your curves
12	Interview met Inge Mazure en Remco Holstege	22	Een plek waarvan ik niet wist dat 'ie nog bestond
16	Verloren vaders	24	De ruimte met betekenis bezetten
		28	Bore-out, het broertje van de burn-out



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
Marco de Witte
Stefan Woudenberg

Vormgeving
Lawine visuele communicatie
www.lawine.nl

Cover
Flavio Gaspersi

 Phoenixopleidingen

 Phoenix-Opleidingen

Vergezichten

Vergezichten: de mogelijkheid om ver en in verschillende richtingen te kunnen zien. De afgelopen tijd dwong ons om onze blik te verleggen. Ook de Vuurvogel sloeg nieuwe wegen in, met online artikelen die gespreid door het jaar verschenen. Voor het eerst in lange tijd is er nu weer een papieren Vuurvogel, met een mix van nieuwe artikelen en hoogtepunten uit de digitale Vuurvogels van het afgelopen jaar.

We verheugen ons op een leven met meer bewegingsvrijheid. Maar hoe gaat dat eruitzien? Naast de beperkingen die we het afgelopen jaar hebben gevoeld, en die soms ook rust en bezinning brachten, waren er ook nieuwe initiatieven, we leerden kijken waar we eerder nog niet gekeken hadden. In dit nummer blikt Morten Hjort hierop terug en ook al enigszins vooruit. Wat zijn jouw verwachtingen van de tijd die voor ons ligt? Welke leercurve doorliep jij in de afgelopen tijd en wat voor inzichten leverde dat jou op? En wat betekent dat voor hoe je naar de toekomst kijkt?

De Vuurvogel zal zich de komende tijd op twee sporen bewegen. Gedurende het cursusjaar brengen we artikelen, gedichten, boekbesprekingen, vragen en reflecties via onze digitale kanalen. Via de mail houden we je op de hoogte als er nieuwe publicaties zijn. En in het zomernummer combineren we artikelen uit het afgelopen jaar met nieuwe stukken.

Met dit nummer nemen we afscheid van twee mensen die al vele jaren bij ons waren: Marco de Witte en Stefan Woudenberg. Met pijn in het hart, we zijn hen dankbaar voor hun jarenlange inzet voor de Vuurvogel. In dit nummer vind je een bijzonder interview met filosoof Jos Kessels, met wie zij spraken aan het begin van de eerste lockdown.

Voor wie ook graag een keer iets voor de Vuurvogel wil schrijven: de komende tijd blijft het thema Vergezichten centraal staan. Stuur je bijdrage naar: vuurvogel@phoenixopleidingen.nl



*Manon
Miessen*



Walvis in een stille oceaan

MORTEN HJORT BLIKT TERUG

Juni 2021. De ochtendzon verwarmt de straten van de binnenstad van Utrecht. Het is nog rustig, maar aan alles is voelbaar dat ‘we weer mogen’. Het is haast even onvoorstelbaar als de periode die achter ons ligt. Wat heeft de pandemie met ons gedaan? De Vuurvogelredactie is benieuwd en vroeg mij om Morten Hjort te interviewen. Mijn onmiddellijke ‘ja’ kwam vooral voort uit de zin om tijd te nemen voor deze ontmoeting. Het is alweer even geleden dat ik mijn laatste training bij Phoenix volgde. Ik ben benieuwd hoe het met hem gaat. Ik bel aan bij zijn huis in de binnenstad van Utrecht. Na een korte aarzeling (‘Ik ben ingeënt, jij?’) geven we elkaar de vertrouwde hug.

TEKST: DENISE VAN GEELEN



We drinken koffie in de keuken en dan zoeken we een fijne plek voor ons gesprek. Hij kiest de kleine zithoek aan de voorkant van het huis. Terwijl we ons installeren, vraag ik: 'Wat is jouw beeld bij dit gesprek?' 'Ik weet het niet goed. Normaal gesproken geef ik liever ruimte aan de verhalen van anderen. Wat vind jij?' Tegen onze normale rolverdeling in, neem ik het voortouw: 'Zullen we gewoon beginnen? Dan leidt het gesprek ons vast wel ergens heen.'

Hoe kijk jij naar de afgelopen periode? Is er wat jou betreft sprake van een transitie?

M: 'Ik weet niet of ik het een transitie zou noemen. Bij een transitie heb ik meer het beeld van een overgang van het een naar iets anders, een omwenteling. Ik vind niet dat dat nu het geval is. Wat ik me heel goed kan herinneren, is de shock van 'help, de wereld staat op zijn kop' van maart vorig jaar. Maar eerlijk gezegd herinner ik me van mezelf aanvankelijk vooral miskenning van de ernst van de situatie. Want ik stond half maart nog in Val d'Isère in de skilift en reed die avond pas naar huis. Tot dan toe had ik het gevoel dat we ons vooral niet te druk moesten maken. Ik weet nog dat ik onderweg in Lyon zat te eten en dat ik om elf uur het restaurant werd uitgezet, en dat het toen indaalde. Meteen de volgende ochtend belde ik met mijn collega's over de

aanschaf van Zoom en hoe we het zouden gaan organiseren. Ik nam niet de tijd om te proeven wat het betekende op dat moment. We leverden vooral een grote inspanning om iets van een alternatief te bieden. En dat vond ik gek genoeg ook wel een leuk avontuur: hoe kunnen we daar vorm aan geven? Ik vind veertien maanden achter elkaar aanpassen niet leuk. Maar alles even op zijn kop vind ik wel leuk en uitdagend.'

'In de zomer van vorig jaar was ik bij Lotte van den Berg. Lotte had ik ontmoet bij een van haar voorstellingen in Theater Rotterdam. Daar werkte ze met een bijzondere combinatie van opstellingen, theater en maatschappelijke vraagstukken. Zij deed opstellingen rondom de invloed van grote, betekenisvolle momenten, zoals de coronacrisis. Zo stond ik bijvoorbeeld in een opstelling waarin ik een walvis was die voor het eerst zwom in een lege oceaan waar, door de impact van corona, geen supertankers meer voeren. Wat een ervaring, ik vond het geweldig. Op een gegeven moment gingen die tankers weer varen. En ik weet nog hoe verdrietig ik toen werd. Het deed me beseffen dat de grote ecologische transitie waar we voor staan, nog zoveel vraagt. We zijn er nog lang niet. Op dit moment komen we uit de lockdown en gaan we terug naar het leven zoals we het kennen. Maar die grotere transitie is nog lang niet klaar.'

Er valt een stilte. Morten strijkt met zijn hand over zijn gezicht. 'Daar geneer ik me ook wel voor. Ik doe er hartstikke aan mee om weer terug te kunnen naar het normale. Daar heb ik gemengde gevoelens over. Ik weet gewoon niet goed hoe het anders moet.'

En dan weer met energie: 'Ik ben superblij dat we in de panden van Phoenix weer mensen ontvangen. En dat we weer in kringen zitten en elkaar aanraken en dat er weer wat meer souplesse komt. Dat vind ik voor ons werk echt belangrijk dus daar ben ik blij om, dat dat weer terugkomt. En ik hoop dat we iets mee kunnen nemen van wat we geleerd hebben over de mogelijkheden om op een andere manier samen te zijn en te leren.'

Wat hoor je van cursisten en leiders terug over wat zij meenemen uit de crisis?

M: 'Ik hoor veel mensen zeggen: "Terug naar de oude structuur gaat niet meer gebeuren. Ik ga niet meer vijf dagen in de week naar mijn werkgever." Dat is duidelijk. Daar lijkt wel een gezonde transitie gaande. Dat de manier waarop we denken over leven en werken anders aan het worden is. Dat er meer vrijheid komt om het werk op een eigen manier in te delen. En dat de oude vorm van toezicht houden op mensen en hun werk een stevige tik heeft gekregen.'

Hoe werkt dat bij Phoenix?

M: 'Ik ben positief verrast over wat het ons bij Phoenix gebracht heeft. Hoeveel er mogelijk was, terwijl we niet in de panden waren. Alles wat er in de wereld gebeurde, de aanpassingen die steeds opnieuw werden gevraagd, gaven een groot gevoel van 'hoe kunnen we hier samen doorheen komen'. De bereidheid om elkaar te helpen was enorm. Samen kijken naar wat voor antwoord we konden geven. We voelden druk en we werden uitgedaagd om elkaar nog meer te vinden. Ik was ook ontroerd door bijvoorbeeld de mensen van de verzorging, die tijdens de lockdown het minst konden doen. De panden waren dicht en zij zaten met hun handen in het haar: hoe kunnen we bijdragen. Het is echt niet fijn om je collega's zo hard te zien werken terwijl je zelf zo weinig kunt doen. Het was dan ook fantastisch om te zien dat veel trainers al snel weer naar onze panden terugkwamen om te zoomen, om maar de bedding te voelen van het geheel en uiteraard de beste lunches ooit te krijgen.'

Wat neem je mee uit deze crisis?

M: 'Ik hoop dat een aantal nieuwe dingen die we ontwikkeld hebben, bewaard blijft. Wie weet hoe die zich de komende tijd nog verder zullen ontplooiën naar andere vormen. Die online >

ochtendsessies bijvoorbeeld, daar ben ik heel enthousiast over. Onze ervaring is dat je ook in online sessies mensen kunt raken. Je kan echt iets overdragen en een leerervaring faciliteren. Het heeft me verrast om te zien hoe rijk dat kan zijn. Dat je dus niet altijd de fysieke ontmoeting nodig hebt om iets te bewerkstelligen. Maar er zijn ook nadelen aan het werken via Zoom. De gezonde confrontatie in verticaliteit bijvoorbeeld. Dat je iemand confronteert door te zeggen: "Hé, ik zie je dit doen. Stop ermee." Het is me niet gelukt om daar een manier voor te vinden. Als je bij elkaar zit, dan is de bedding anders dan online. De overdracht is anders en vooral de manier waarop je ermee kunt werken. Tegelijkertijd heb ik juist rondom het thema eros werk kunnen doen waarvan ik denk dat als we tegenover elkaar hadden gezeten, het niet was gelukt. Dus dat online werken doet door de afstand ook iets magisch met de basale veiligheid.

Wat je vooral mist, en dat is echt des Phoenix, is leren door met elkaar te zijn gedurende een dag. Ik heb straks drie dagen met een groep en dan trek ik drie dagen op met die mensen. Met binnen komen, in de tuin zitten, lunchen, tussendoor een praatje. Dat is er allemaal niet als je online werkt. Het wordt gereduceerd tot de les. En het ritueel van ergens naartoe gaan ontbreekt. Het helpt om te markeren dat je van de ene naar de andere plek reist. Je gaat naar een andere staat toe en dan rond je het daar af en ga je weer naar huis. Die overgangen waren weg.

Heb je ook nieuwe dingen ontdekt of geleerd over jezelf?

Weer even een stilte. Blik naar binnen gericht. Door het open raam klinken stadsgeluiden. Nu valt me de stierenkop op die in het andere gedeelte van de kamer hangt. Ik herken hem van foto's en verhalen.

M: 'Ik heb een hoop over mezelf geleerd. Ik heb geleerd hoe ontredder ik ben als ik mijn dagritme niet heb. Werk geeft me ritme, merkte ik. Ik was zo gelukkig met die ochtendsessies voor mezelf. Voor mezelf, hè. Dat ik gewoon weer een ritme kon maken van waar mijn hart vol van is.' Weer is daar de naar

binnen gekeerde blik. Trager vervolgt hij: 'Ik heb me ontzettend gedragen gevoeld, terwijl ik het vanuit mijn geschiedenis ken dat ik er alleen voor sta.' En dan met ontroering: 'Ik heb gevoeld dat ik een betekenisvolle schakel ben en ik heb totaal niet gevoeld dat ik er alleen voor stond. Superfijn. Dat was naar mijn collega's toe, binnen Phoenix. En dat was ook naar cursisten toe. Maar bijvoorbeeld ook naar de Schouwburg toe. Dat we daar aankloppen om te vragen of ze ruimte over hadden en dat er zo werd meegedacht. Hoe kunnen we het met z'n allen doen? Superfijn! En heel begrijpelijk komen er, nu we weer teruggaan naar normaal, ook weer meer grenzen. Dat vind ik ergens ook jammer.'

Na een tijdje: 'Ik heb nog iets geleerd. Ik zeg weleens dat ik bij Phoenix de zonenschool, de broersschool en de vaderschool heb doorlopen. Eerst moest ik leren om de plek als zoon te bewonen. Vervolgens moest ik nog een inhaalslag maken met broer zijn van zusjes, ik had nog niet helemaal begrepen dat dat zo anders is dan het hebben van een broer. Sinds die wissel met Wibe zit ik op de vaderschool. En in dit jaar van crisismanagen heb ik me voor het eerst gerealiseerd hoezeer op die plek de rol van getuige zijn ertoe doet. Terwijl dat mijn moeilijkste struggle was: wat voeg ik toe als ik het niet oplos, als ik niets doe? Het is bij wijze van spreken het beeld dat ik langs een voetbalveld sta en toekijk. Ik ken dat niet uit mijn geschiedenis, en je kunt moeilijk iets geven wat je zelf niet hebt gehad. Op de een of andere manier is dat kwartje nu gevallen. Ik kan je niet vertellen wanneer en hoe, maar ik heb veel meer het besef dat het er echt toe doet. Ik vind meer rust in het getuige zijn en voel minder de neiging om in het doen te schieten.' We zwijgen samen. Morten sluit even zijn ogen. Dan vraag ik: 'Wat boor je in jezelf aan om getuige te kunnen zijn?' 'Het is hechting op een andere laag dan dat je dingen voor elkaar gaat doen. Het is meer met elkaar zijn, en voelen hoe voedend dat is. In een soort grotere ordening.' Ik voel hem, die grotere ordening. Weer die stilte, de ontroering is voelbaar. Zo zitten we even. Ik zucht. Fijn dit.

M: 'Wil je nog koffie?'

Ik lach. We zijn klaar. 🐾

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.

Als eerste bij
Iván Böszörményi-Nagy.

TEKST: PIETER BERGER EN SANDER REINALDA • REDACTIE: STEFAN WOUDEBERG
BEELD: BARBARA PEERDEMAN

'Jij bent de grote en ik ben de kleine.' De cliënt kijkt de representant voor zijn vader diep in de ogen, ademt zwaar en aarzelt. Het duurt even voor de cliënt reageert en de woorden van de begeleider herhaalt. Zijn gespannen kaakspieren en gebalde vuisten verraden zijn tegenzin om de woorden uit te spreken. 'Jij bent de grote en ik ben de kleine', zegt hij dan op zachte toon. Na het uitspreken ontspant hij zichtbaar, zijn ademhaling wordt rustiger, zijn handen ontspannen en zijn kin zakt naar beneden. Ook de representant voor vader vindt rust in het aankijken van zijn zoon en zegt dan ferm: 'En zo is het.'

In deze opstelling van vader en zoon komt een aantal systemische uitgangspunten aan de orde: loyaliteit, ordening en plekbeseft. De zoon maakt zich groter dan zijn vader. Hij zegt als het ware: het gaat hier niet goed en ik ga dit in orde maken. Dit is voor hem geen keuze uit vrije wil, hij doet dit uit liefde voor zijn ouders en daarvoor is geen prijs te hoog. In de beweging boven zijn vader te gaan staan verliest de zoon zijn plek, hij ontkent de verticale ordening.

Loyaliteit is het uitgangspunt van het gedachtegoed van Iván Böszörményi-Nagy (1920 – 2007). Nagy (spreek uit [Nods]) beschreef het begrip loyaliteit in zijn boek *Invisible Loyalties* (Nagy & Spark, 1973). Een tot dan toe niet onderkend of benoemd begrip binnen de psychologische theorieën over menselijke verhoudingen.

Nagy is de initiator van de contextuele therapie: een voor die tijd revolutionair andere benadering van mensen met problemen dan gangbaar was. Kenmerkend voor de contextuele

therapie is het uitgangspunt dat iedereen deel uitmaakt van een groter geheel en dat een 'probleemeigenaar' (degene die in therapie gaat of dat nodig lijkt te hebben) een onbewuste en onbedoelde betekenis heeft in dat grotere geheel. In de contextuele benadering worden ook de andere leden van het systeem betrokken in de begeleiding, als dat mogelijk is in persoonlijke aanwezigheid en anders door hun symbolisch een plek te geven. Daarbij wordt het intergenerationale perspectief ingesloten: ook voorouders hebben hun betekenis, en wat zij hebben doorgegeven kan van belang zijn voor de begeleiding in het hier en nu.

Het moge duidelijk zijn dat Nagy hiermee een belangrijke inspirator is van wat we nu 'systemisch werken' noemen. De drie fundamentele uitgangspunten daarvan zijn:

- insluiting: het recht erbij te horen en de plicht erbij te laten horen
 - balans van geven en nemen
 - ordening: ieder heeft (recht op) zijn eigen plek in het systeem
- Deze drie pijlers worden door Nagy >



al beschreven, zij het in wat andere termen. Zo onderscheidt hij verticale loyaliteit (tussen ouder en kind) van horizontale loyaliteit (alle andere relaties) en beschrijft hij de grote betekenis van dit conceptuele onderscheid. Het maakt inzichtelijk hoe belangrijk het voor hulpverleners is om zorgvuldig te zijn met wat men zegt over bijvoorbeeld de ouders van een cliënt. Verwant hieraan is wat Nagy 'meerzijdige partijdigheid' noemt: professionals doen er verstandig aan alle betrokkenen, aanwezig of afwezig, in te sluiten, dus geen bondje te sluiten met de cliënt of met een van de anderen.

In zijn werk onderscheidt Nagy vier zogenoemde dimensies, die van de feiten, de psychologie, de transacties en de relationele ethiek. Met name die laatste dimensie is terug te zien in tal van werkvormen en modules die gangbaar zijn binnen familie- en organisatieopstellingen. Een flink aantal van de begrippen die door Nagy en zijn medewerkers gemunt zijn, maakt deel uit van de dimensie van relationele ethiek, zoals onder meer 'destructief recht', 'roulerende rekening' en 'vervormingen van loyaliteit'.

In de Hongaarse samenleving van Nagy's jeugd bestonden er veelal nauwe familiebanden. Vooral de grootouders speelden een belangrijke rol binnen het gezin. Na de inval van de Sovjets in Hongarije verliet Nagy noodgedwongen zijn vaderland.

Het verstedelijkte en meer individualistische Amerika versterkte zijn gevoel van ontworteld zijn. Dat verklaart wellicht waarom loyaliteit voor Nagy een kernbegrip is geworden. Nagy beschreef bijvoorbeeld ook hoe onze loyaliteit, binnen de context van het gezin, kan vervormen. In de in dit artikel beschreven systemische constellatie wordt de overdreven loyaliteit zichtbaar; de zoon die zich identificeert met de plek van zijn vader en daarmee een oneigenlijke taak op zich neemt. In die taak geeft het kind meer dan vanuit zijn plek als kind passend is en raakt de balans tussen geven en nemen verstoord.

'Ik kan beter voor moeder zorgen dan jij', dat heeft de jongeman lang zo tegen zijn vader kunnen zeggen. Lange tijd, in de jaren van ruzies en spanningen, was hij, in een poging zijn moeder te beschermen, van zijn plek gegaan en had tevens een taak op zich genomen die niet van hem was. Deze plekverwarring en de bijbehorende oneigenlijke taak hadden het contact met zijn vader geen goed gedaan. Soms was het zelfs voor langere tijd verbroken geweest. Pas nu hij zijn plek als zoon weer kan innemen en zijn oneigenlijke taak om zijn moeder te beschermen neerlegt, komt er ruimte voor herstel van het contact met zijn vader en kan hij, steeds luider, zeggen: 'Jij bent de grote en ik ben de kleine.' 🐦



ALS JE MEER WIL LEZEN OVER OF VAN IVÁN BÖSZÖRMÉNYI-NAGY:

- 'De onverbreekelijke band' inleiding en ontwikkeling in de contextuele therapie van Nagy, Annelies Onderwaater (10^{de} editie 2019)
- Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy, Iván Böszörményi-Nagy & Geraldine M. Spark (1973)

Interview met Inge Mazure en Remco Holstege

TEKST: MIRJAM DIRKX • BEELD: PHOTOCOLOURS EN SHUTTERSTOCK

We zitten op gepaste afstand in de omhulling van het avondduister. Gedempt licht en de historische muren van ons pand aan Nieuwegracht 16 scheppen een bedding om te praten over de thema's van breken en van heling. Een tweegesprek tussen Remco Holstege – sinds anderhalf jaar werkzaam als trainer bij Phoenix Opleidingen – en Inge Mazure – al veertien jaar spil in het web van onze organisatie én coach en trainer. Voor hem zijn beweging genereren en tot de kern komen lijfmotto's, voor haar is dat welkom heten. Een gesprek over de lol van modder op je gezicht, verstoppertje spelen, de zegening van ouder worden en Antevasin, de symboliek van je hand stukslaan op een plankje en niet opgeven en bovenal over alle verschijningsvormen van breken en helen. Een gesprek met een gulle en goudeerlijke verhalenverteller en een vrouw die haar breuk- en levenslijntjes weerspiegeld ziet in de rimpels op haar gezicht.



Inge Mazure

Ze geven samen de jongerengroep en hebben zichtbaar plezier als ze spreken over hun samenwerking. Remco over Inge: 'Jij bent zo open. Je laat jezelf zien met je warmte, met je kwetsbaarheid. Je bent, er is geen Spel.' Ze knikt, bescheiden glimlachend, en vertelt dat ze het ook zo anders kent. 'Gisteren ging ik weer even als vanouds in die glijbaan,

dan voel ik mezelf heel klein worden naast mijn collega- trainer. En ik kon voelen: hier wil ik niet meer in. Het is genoeg geweest met mezelf steeds maar weer naar die diepte te brengen. Ik word nu ook blij van een paar nieuwe paadjes in mijn brein aanbrengen, waarin ik gewoon fun mag hebben.' Ze vertelt dat ze het zo'n verademing vindt hoe Remco 'in beweging komen'

uit de jongeren zelf laat komen. 'Dat vind ik heel schoon. Dan zet iemand ook pas stappen als hij zover is. Jij leeft dat voor. Daarnaast vind ik je heel slim en humoristisch en daar geniet ik erg van!' Remco: 'Het Vrije Kind is zo belangrijk voor me. "Wanneer ben jij gestopt met spelen?" vroeg een trainer me ooit. Wat een wake-up call was

dat! Daarom doet het me ook zo goed om op mijn mountainbike te zitten. Hoe meer modder op mijn gezicht, hoe beter! Laatst, in onze jongerengroep, hadden we de diepte goed geraakt. En toen zijn we verstoppertje gaan spelen.' Zijn beweeglijke armen en stembuigingen vertellen van zijn enthousiasme.

Inge: 'Mijn hart springt open naar die jonkies als ik bedenk dat ze zo jong zijn en hier al staan met al hun levensvragen. Dat voert ook terug naar hoe ik dat ooit gemist heb, als jong meisje lachte ik veel weg en loste het in mezelf op. Wat had ik graag iemand gehad die met me meekeek!' Een donker sluiertje in haar ogen overtroeft haar glimlach, die altijd dichtbij is. 'Ik besef dat werken met jongeren voor mij ook een soort herkansing is. Toen ik mijn dochter opvoedde, was ik nog zo bezig met mezelf en mijn eigen overlevingsstrategieën. Het voelt rijk om nu een verschil te kunnen maken voor die doelgroep.'

Ik vraag hun naar de plek waar hun wieg stond. Remco: 'Mijn eerste levensjaren speelden zich af rondom Arnhem. Wat ik me herinner is dat de huizen nog in aanbouw waren, we woonden aan een plein, de deuren stonden open, er waren heel veel

kinderen en ik was altijd buiten aan het voetballen. Ik spaarde 120 gulden om een echte Tango bal te kunnen kopen; de heilige graal. Als ik naar school liep dan was ik Van Basten, ik maakte de mooiste doelpunten... Nu heb ik overigens precies zo'n bal op mijn kamer liggen.'

Inge: 'Mijn wieg stond op een bovenverdieping in Den Haag. Ik was een echt buitenkind, speels. Op een gegeven moment klom ik met mijn vriendinnetje op het dak en dan hingen we van vierhoog over de dakrand! Ik was geloof ik al jong niet graag in het gezin, ik zonderde me af en buitenspelen en dieren waren mijn afleiding. Ik ging stiekem een muisje kopen en maakte een nestje voor hem op het balkon. Ook was ik heel stoer aan de wandel met de hond van de burens, Walter, een grote Duitse staander. En vanaf mijn negende was ik helemaal ponygek.' Als ze vertelt, is het alsof er een ondeugend meisje om de hoek van haar volwassenvrouwenogen kijkt. Even snel switcht ze van toon. 'Mijn moeder was een hele lieve, zachte dame, die van mij als derde en laatste kind genoot en tegelijkertijd kon ze voor mij ook heel afwezig voelen. Als ik naast haar ging liggen in bed, dacht ik: waar ben je eigenlijk? Van mijn vader heb ik het grote welkom

wat minder ervaren, ik denk dat ik destijds ook te veel was voor hem.' Nadat ik door de jaren heen ontdekte hoeveel ik op hem leek en dit kon toegeven, heb ik mijn vader terug en hebben wij het goed samen.'

Op de vraag welk woord je als eerste aanspreekt in het rijtje *breken, brak, geheeld*, antwoordt Inge direct met *geheeld*. 'Ik ervaar dat ik best wel geheeld bent, ten opzichte van waar ik vandaan kom. Dat vind ik het succes van zestig zijn. Dat ik oké ben met mijn eigen zichtbaar-zijn. Dat raakt aan mijn geschiedenis en aan die van mijn moeder die in een Jappenkamp verbleef. Als je daar zichtbaar werd, kon het je echt je kop kosten. Ik weet nog dat ik een keer ging zingen in de *Bewegingen van de Ziel*, in de tijd dat er nog 50 tot 60 cursisten in de groep zaten. Ik voelde op dat moment geen enkele bedding en was het liefst door de grond gezakt. Verschrikkelijk, die paniek zat diep in mij geworteld. Maar dat is echt veel rustiger geworden nu. Het voelt alsof ik op de grens sta van een nieuwe tijd. *Antevasin*, een Sanskriet woord dat letterlijk betekent: iemand die aan de rand van het bos woont, op de grens van twee werelden. Van dit beeld word ik heel blij, het ontroert mij.

Remco over *breken, brak, geheeld*: 'Ik wil vooral niet breken. Dat is *the worst nightmare*. Vorig jaar werd mijn zoon geopereerd aan zijn kaak. Ik hoor mezelf zeggen: "Je moeder en ik moeten werken, je moet zo en zo laat je pillen nemen... ga jij het redden?" In de trein realiseerde ik me

'Jij bent zo open. Je laat jezelf zien met je warmte, met je kwetsbaarheid. Je bent, er is geen Spel.'

opeens wat ik aan het doen was. Toen ik even later Morten sprak zei hij: 'Wat doe je hier, man.' Zijn ogen worden vochtig als hij denkt aan die permissie. 'Groot, stoer en dapper, zo houd ik mezelf overeind. Als iemand dan zegt: kom maar even vriend, dan wordt het flexibel in mijn benen. Dus breken, als ik het écht niet meer weet; poeh. Toen ik een jaar of 14 was, kon je me echt bij elkaar vegen. Grensoverschrijdend gedrag van een voetbaltrainer. Daar was ik, heel alleen in een hele vieze kleedkamer, en veel te vaak. Dat heb ik toen aan niemand laten zien, maar vanbinnen was ik echt kapot. Toen heb ik de beslissing genomen: dit nooit meer. En dan nu in mijn lijf voelen en beseffen: ik ben er nog, ik haal gewoon adem. Dat voelt misschien wel als een soort heling, voor zover dat bestaat.'

Het is even stil. Dan vervolgt hij: 'Er is een eeuwenoude Japanse kunst [red.: Kintsugi] waarbij ze gebroken vazen weer aan elkaar lijmen met goudlijm. Dat vind ik zo'n mooi beeld, dat gaat voor mij over heling. Totaal gebroken en je lijmt het weer aan



‘Wanneer ben jij gestopt met spelen?’ vroeg een trainer me ooit. Wat een wake-up call was dat!

elkaar met goud. Hoe tof is dat?’ Inge, enthousiast aanvullend: ‘Ja, dat zie ik ook als ik in de spiegel kijk! Die rimpeltjes vind ik niet altijd even leuk, maar ik kan ze ook steeds meer zien als tekens van dat ik geleefd heb.’

Inge, kijkend naar Remco: ‘Dat vind ik zo ontroerend en herkenbaar aan jou. Die angst van voor de rand staan en dat je dan zo opgeslokt kunt worden... We hebben dan anderen nodig die blijven. Daarin is Wibe voor mij belangrijk geweest, hij was er en hij bleef.’

We spreken over waar ze de moed hebben gevonden om te helen. Inge: ‘Ik was ook wel een stoertje. Ik dacht niet, maar ik handelde gewoon. Zoals toen ik telkens van de paarden afviel en er toch weer op klom. Later was het moederschap een reddingsboei. Want ik wist zeker dat ik getuige wilde zijn van het opgroeien van mijn lieve, mooie dochter. En de moed vond ik misschien ook wel in de allerdiepste put, na de breuk met mijn tweede man, het was echt erop of eronder. Toen ik dat overleefd had, had ik het gevoel dat er niets ergers meer kon zijn.’

Remco: ‘Op de vierde dag van mijn opleiding bij NTI-NLP was ik echt

helemaal van mijn padje. Ik kon alleen maar huilen, huilen en huilen. Aan het einde van de dag gaf mijn trainer iedereen een knuffel, maar tegen mij zei hij: “Ik zie je.” Ik had nog niets verteld over dat hele gedoe met mannen, dus ik dacht, hoe dan? Wauw! Dat was mijn ticket om verder te gaan, om uit te komen bij *ik mag er zijn, ik doe er ook toe*. En hier met Morten ben ik het ook aangegaan. Ik werd vastgehouden door zes of zeven mannen en hij stond tegenover me en zei: “Ik ben je voetbaltrainer.” Wat er toen loskwam... de helft van de zaal weg, vijf mannen op de grond en ik dacht: je bent van mij, vriend! Dat Morten niet bang was voor mijn boos en bleef, dat heeft me enorm geholpen. Is dat moed? Opgeven is in ieder geval een *no go*, dat heb ik van huis uit meegekregen.’

Remco's adrenaline van vijf gevloerde mannen gaat over in een zachtere stem als ik de vraag stel hoe hun eigen breuklijnen helpen in hun werk. Inge neigt naar een vraagteken achter haar zinnen: ‘Ik zie mezelf in dit werk als een soort voor-lichter, met zo'n lampje. Ik laat het schijnen op iets wat nog niet naar buiten mocht komen. Dat heb ik geleerd langs mijn eigen angst om dingen aan te kijken. Ik kon vroeger heel hard huilen maar dat hield me eigenlijk weg van het aan

kijken van dat wat er gebeurd was. Doordat er mensen waren die bleven, heb ik geleerd om werkelijk te kijken. En nu kan het zo gek niet zijn, of mijn cliënten zijn er welkom mee. Bijvoorbeeld met het verlangen naar de dood, daar kan ik nu gewoon naar vragen, omdat ik er zelf soms ook zo naar verlangde. En dan zeggen ze: “Maar ik wil niet echt dood hoor.” Dat weet ik, zeg ik dan!’

Remco: ‘Vrouwen zien eerst een grote, stoere man en worden zachter als ze het verhaal daarachter kennen. Mannen halen opgelucht adem en denken: pff, ik ben niet de enige met gedoe! Ze zien aan mij dat je het kan redden. Mijn breuklijnen hebben me ook *Fingerspitzengefühl* gegeven, ik kan bijvoorbeeld onmiddellijk zien als er bij iemand iets speelt rondom grensoverschrijding.’

Hoe (door)breek jij iets?

Inge: ‘Ik zorg beter voor me zelf en zeg vaker nee tegen iets waar ik geen zin in heb. En wanneer ik weer even paniek voel, dan adem ik er doorheen en zo haal ik mezelf uit trance. En ik weet dat het hier veilig is. (wijst op haar buik). Zo doorbreek ik een oud patroon.’

Remco: ‘Ik heb veel op kracht doorbroken. Op mijn 28^{ste} deed ik de plank-doorbraak en dacht: die plank moet koste wat kost door. Ik kende maar een manier en dat was brute kracht. Maar dan vergeet je ook weleens echt te focussen... Ik haal mijn hand uit en ik kom naast de plank terecht. Ik breek dus wel wat, maar niet de plank en wel mijn pols. Veel later heb ik nog



eens een plank gepakt en deed ik het op focus en concentratie. Toen brak hij als boter. Dus ik doorbreek nu veel meer op energie.’

Is het de opkomende vermoeidheid of een lastige vraag? Bij deze – welk ruitje zullen jullie niet snel aan diggelen gooien in jullie samenwerking? – moet ik even wachten op een antwoord. Inge: ‘Ik zal niet snel onveilig worden voor je. Ik wil niet over de

grens gaan.’ Ze zoekt de lach en stoeit even met hem. Remco: ‘Ik vind het een interessante, maar lastige vraag. Ergens maak ik het misschien wel te veilig doordat ik alles tof vind. Wat voor mij van belang is, is heel houden. Soms ben ik voorzichtig met zeggen wat ik ergens van vind.’ Inge, uitdagend: ‘Wacht maar tot de volgende keer!’ Remco, terugkaatsend: ‘Mooi, mooi, *break it baby!*’ 🐣

VERLOREN VADERS

TEKST: PAUL KLOOSTERBOER

Aan de oeroude wetten van het leven kan geen sociaal systeem zich onttrekken, families noch organisaties. Insluiten van het verleden verbindt het heden en de toekomst. Hoe een onverwachte e-mail van een onbekende het verhaal van vijf generaties in mijn familie verbindt.

In 1939 keert mijn opa, na een vakantie in Holland, alleen terug naar Indië. Nog slechts één jaar heeft hij te gaan tot hij zijn tropenpensioen heeft verdiend. Mijn oma blijft hier met de drie kinderen: mijn vader en zijn twee zussen. Mijn vader is al in 1934, 11 jaar oud, naar Holland gestuurd voor zijn middelbare schoolopleiding en heeft sindsdien zijn ouders niet meer gezien. Hij zat die jaren bij een zeer strenge, alleenstaande tante in huis.

Als WO II bij ons uitbreekt, begint het even later ook op Java te gisten. De werkgever van mijn opa vraagt hem om langer te blijven. Men kan geen vervanging sturen en terugkeren gaat ook niet. Intussen worden de invasieplannen van de Japanners steeds duidelijker en veel Indonesiërs denken dat zij hen komen bevrijden. De ondernemingen krijgen vanuit Holland instructie zich te bewapenen om zich te weren tegen de toenemende aanvallen van de inheemse bevolking. Op een nacht – de Japanners zijn net op Java aangekomen, maar hebben nog niet alles in handen, vliegen Engelse vliegtuigen over de onderneming waar mijn opa werkt. Om hen te gidsen, steekt een medewerker een vuur aan. De hele steenkolenvoorraad van de fabriek vat echter vlam en de onderneming brandt af. Paniek, het zal niet lang duren

of de Kem Peh Tai, de beruchte Japanse ordedienst, komt erop af. De wapens moeten weg en mijn opa trekt met een klein konvooi naar een nabijgelegen kratermeer om ze te dumpen. Bij zijn terugkeer wordt hij gegrepen, zeer hardhandig verhoord en veroordeeld tot 8 jaar wegens 'wapensmokkel'. Na drie jaar in Japanse kampen en gevangnissen overlijdt hij enkele weken voor het einde van de Japanse bezetting op Java aan de gevolgen van alle martelingen. Mijn vader heeft hem dan vanaf zijn 11e levensjaar nog maar eenmaal gezien, op die vakantie in 1939.

Tijdens mijn vaders jeugd in Indië woont zijn vaders vader in Sint Pancras in Noord-Holland. Deze overlijdt jong, dus mijn vader heeft ook zijn opa nooit gekend.

Mijn vader was thuis een wat afwezige vader. Hij hield van ons, maar wist niet zo goed wat het was om een vader te zijn. Op een bepaalde manier kun je zelfs zeggen dat mannenland hem vreemd was. Bovendien torste hij een geschiedenis mee waar hij ons niet mee heeft willen belasten. Mijn moeder had 'de broek aan' thuis en haast alle communicatie met mijn ouders verliep via haar. Zo heb ik ook zelf nooit zo goed geweten wat een vader is en doet.

Toen twintig jaar geleden Joke, mijn vrouw, overleed moest ik dat dus maar gauw zien uit te vinden voor onze twee koters. Ik heb mijn best gedaan, maar heb daar absoluut steken in laten vallen. Als ik hen zie klussen met hun littekens en thema's, trek ik me dat aan.

Twee weken geleden krijg ik een email van een onbekende vrouw met daarin fotokopieën van twee identiteitsbewijzen van mijn opa. Haar opa, die de oorlog heeft overleefd, blijkt een collega van de mijne te zijn geweest. Ze zijn samen gearresteerd en mijn opa heeft toen die papieren bij hem in bewaring gegeven. Via een lang telefoongesprek komen vele antwoorden boven water op vragen die 75 jaar lang met mijn vader en ons zijn meegereisd. Mijn vader leeft niet meer, maar ik doe gisteren mijn verhaal door de telefoon aan mijn moeder van 91. Ik eindig met dat ik bij haar in het verzorgingshuis een reünie voor familieleden wil organiseren met het hele verhaal, inclusief de foto's van mijn Indonesiëreis drie jaar geleden, in de voetsporen van mijn vader en opa. Als ik zeg dat ik wil afsluiten met een Indische rijsttafel, begin ik onbedaarlijk te huilen. Even komt alles bij elkaar. Dichter bij mijn vader ben ik in mijn leven niet vaak geweest. 🍵



Mijn moeder had 'de broek aan' thuis en haast alle communicatie met mijn ouders verliep via haar. Zo heb ik ook zelf nooit zo goed geweten wat een vader is en doet.



Hypnotherapie - Milton H. Erickson / Ernest L. Rossi

BOEKBESPREKING

TEKST: MICHAEL KLIER



'Je onbewuste weet wat goed voor je is.'

Een van de eerste boeken die ik voor mezelf heb gekocht, was de Duitse vertaling van Milton Ericksons *Hypnotherapie*. Dit boek met zijn groen-witte kaft had ik vóór mijn verhuizing naar Nederland met twee koffers en mijn altviool bij mijn moeder opgeslagen. Het had daar zo lang in de kast gestaan, dat ik dacht dat zij het voor haar opleiding als crècheleidster had aangeschaft. Pas toen ik recentelijk de prijs ontdekte, met potlood op de tweede pagina, herinnerde ik me weer het gevoel

van toen: dit gun ik mezelf, dit dure boek zal me veel kennis opleveren. Maar als jongen van 19 had ik destijds niet voldoende lef om mijn gevoel te volgen. Ongelezen liet ik het boek liggen en ging als loyale zoon voor mijn ouders op pad. Mijn vader, een violist in een provinciaal orkest, wilde dat ik zijn onvervulde dromen waar zou maken en ook mijn moeder, die actrice had willen worden, zag me graag als succesvolle kunstenaar door het leven zweven.

'Alle hypnose is in wezen autohypnose.'

Haast in een soort van trance stortte ik me op de door mijn ouders gewenste carrière als professioneel musicus. Ik ging studeren in Keulen, ontmoette mensen en leerde veel. In mijn dagboeken uit die tijd kom ik veel namen tegen waar ik geen herinnering meer aan heb. De boeken daarentegen waaruit ik regelmatig zinnen overschreef, heb ik vaak nog wel op mijn netvlies.

'Ik vind dat iedere psychotherapie die op een theorie gebaseerd is, het bij het verkeerde eind heeft, want iedere persoon is anders.' Vijf jaar later bracht mijn moeders opname in een psychiatrisch ziekenhuis mijn wereldbeeld aan het

wankelen. Met psychoanalyse, Gestalt, Rogers en padwerk lukte het me in de daaropvolgende decennia mijn hoofd boven water te houden. Maar pas twee jaar geleden kwam ik bij Phoenix eindelijk thuis in mezelf. Alles viel op zijn plaats toen ik de eerste keer het mooie oude grachtenpand in Utrecht binnenliep. Hier vond ik hulp om de vraag te beantwoorden hoe ik mijn liefde voor muziek, schrijven en begeleiden vorm kon geven. En er was nu ook een aanleiding om het boek te lezen dat ik 40 jaar geleden voor mezelf had gekocht. Het stond namelijk op de facultatieve boekenlijst van de module toveren met taal tijdens het tweede jaar van mijn driejarige opleiding bij Phoenix.

'De hypnotische toestand is een ervaring van al de eigen verworven herinneringen en leerervaringen van het subject.'

Erickson spreekt met een immense liefde en levenservaring tot en over zijn patiënten. Hij heeft een haast bovennatuurlijke gave om mensen binnen de kortste keren te laten ontspannen. Virginia Satir vertelde in een interview dat zij op een congres Erickson mensen intensief zag bestuderen en het gevoel kreeg dat hij voortdurend trance-inducties aan het beoefenen was.

'Met intense herinneringen kun je jezelf hypnotiseren.'

Door een bijna dodelijke ziekte had Erickson al vroeg geleerd om een enorme wilskracht te ontwikkelen en autosuggestie toe te passen waarmee hij zijn pijn kon beheersen en zijn spieren weer leerde besturen. Met deze persoonlijk verworven kennis heeft hij hypnosetechnieken verder ontwikkeld en daarmee heel veel mensen geholpen.

'Wanneer je psychotherapie doet hoor je te weten, dat je patiënt meer weet over zijn vroegere leerervaringen dan jij ooit zal weten.' Erickson brengt hulpzoekenden via trance weer in contact met zijn

meestal onbewuste ervaringen. Hij ziet zijn eigen rol dan ook als een mediator die mensen weer in contact brengt met oude overlevingsmechanismes en hulpbronnen. Dit is de reden dat de grondleggers van NLP, Bandler en Grinder, zo gefascineerd waren door hem.

'Er zijn dingen die ik weet zonder ze te weten.'

Als ik mijn ogen sluit, dan vliegen alle uren die ik muziek maakte, al die opleidingsdagen, coachingworkshops en alle schrijf- en leesuren langs me heen. Ik heb uiteindelijk mijn vaders muzikale erfenis en mijn moeders honger naar boeken, beide voortkomend uit hun familiesystemen,

als deel van mijn DNA geaccepteerd. Ik schrijf nu regelmatig over muziek en boeken, geef steeds meer piano- en vioollessen en werk aan mijn toekomst als coach en begeleider. Het is mijn droom om in vertrouwen op mijn talenten autonoom in het leven te kunnen staan. Het lezen van Ericksons boeken heeft me doen beseffen dat mijn onbewuste al lang weet dat ik dit kan. 🦅

Milton H. Erickson (1901-1980) was een Amerikaanse arts, die de moderne hypnose toonaangevend gevormd heeft. Het is aan hem te danken dat hypnose in de psychotherapie weer meer wordt ingezet. De boeken van Erickson (ook *Onbewust leren* is zeer de moeite waard) zijn een aaneenschakeling van anekdotes, gespreksverslagen en bespiegelende commentaren. In de 10 hoofdstukken van *Hypnotherapie* beschrijft Erickson zijn behandelmethoden voor zeer uiteenlopende klachten. In de Nederlandse vertaling is er nog een elfde hoofdstuk toegevoegd waarin Erickson zijn ervaringen met autohypnose toelicht.

Love your curves. Over liefdevol kijken naar leerprocessen

TEKST: RUTH BELLINKX • BEELD: ARTNET.COM

Het is woensdag 22 april en samen met Morten Hjort geef ik een webinar over angst als toegangspoort naar vertrouwen. Het is de eerste keer dat ik dit doe, dat Phoenix dit doet, dat mijn collega en baas Morten dit doet. Ik ben blij dat ik iets kan bijdragen en ik voel me flink onthand.

Als je mij begin maart had gevraagd of ik in de maanden daarna zes webinars zou geven, en dat ik vele trainingdagen per Zoom zou verzorgen, dan had ik je ongelovig aangekeken. Inmiddels heb ik ervaren dat vanachter een scherm veel meer mogelijk is dan ik ooit had kunnen vermoeden. Ik heb geleerd dat ik kan vertrouwen op mijn collega's en op dat waar ik mij ooit heel diep mee verbonden heb. In mijn geval: kijken naar kunst en luisteren naar de verhalen van de kunstenaars die de kunst maken. Kunst opent voor mij een gebied waarin ik mijzelf en de



NIKKI DE SAINT PHALLE, NANA, 1995

vragen waar ik voor sta kan onderzoeken vanuit een groter perspectief. In dit gebied verlamt angst mij niet alleen, maar wordt het een toegangspoort naar vertrouwen, in de ander en in mijzelf.

Bovenstaand beeld is van de Franse, vrouwelijke kunstenaar Nikki de Saint Phalle. Net zoals bij het ontwikkelen van de webinars is bij het schrijven van dit artikel één zinnetje leidend voor mij: love your curves.

Als ik dat zinnetje in mij rond laat gaan, komt er vrij snel een beeld, in dit geval een beeld van Nikki de Saint Phalle. Ik heb een haat-liefdeverhouding met haar beelden. Ik vind ze vrolijk en blijdschap en vrijheid uitstralen. Ik vind ze ook kitsch en overdreven in hun grandiositeit. Die tegenstelling is voor mij een interessante ruimte om te beginnen met mijn onderzoek. In eerste instantie lijkt het beeld niets te maken te hebben met hoe ik mij verhoud tot mijn eigen leerlijn. In tweede instantie wel, maar kan ik er nog niet direct de vinger opleggen. Dat mysterie een tijdje openlaten, zodat het een leer-ruimte mag zijn, maakt mij intens gelukkig. Dat er met dit beeld meer lagen geopend worden in het kijken naar mijn eigen leerlijn, ervaar ik als rijk. Het beeld nodigt mij uit om iets te doen met het grandioze en hoe de vrouwelijke figuur de ruimte in springt en zegt: ik ben er met alles wat bij mij hoort.

In mijn geschiedenis, in mijn systeem van herkomst, hebben mensen veel verlies gekend. Dat verlies werkte in de generaties uiteindelijk door als angst voor verlies. Angst voor verlies werd ook angst voor het onbekende, angst voor het niet-weten, dat ik iets niet weet. In het aangaan van het nieuwe, het onbekende, leerde ik

tegen mijzelf zeggen: 'Ik kan mij er misschien geen voorstelling van maken, maar ik ga het avontuur aan. Ik geef mijzelf de ruimte om te ervaren wat er wel en wat er niet kan.' Zo gaf ik mijzelf eind maart ruimte om te leren hoe ik me liefdevol en in intimiteit kon verbinden met de ander via een scherm in tijden van isolatie. Ik ontdekte dat ik vanuit mijn eigen kamer, vanuit mijn eigen isolatie, gemakkelijker de verbinding met mijzelf kon maken en van daaruit met de ander. De verbinding met de ander was dan zelfs krachtiger. Ik kon gemakkelijker naar voren stappen. Ik voelde een vrijere verbinding met mijn eigen stroom. Dat gold ook voor sommige cursisten en cliënten. Ook zij konden online soms beter de verbinding maken waar het tot nu toe niet zo was gelukt. In een grotere intimiteit met de eigen wereld thuis, in het gezin, was het ook gemakkelijker om te delen met anderen. En in andere gevallen lukte dat overigens ook minder of niet.

Een goede vriend en collega van mij zei onlangs, toen we het over de leercurve hadden: 'Love your curves.' Hij bedoelde in dit geval niet de corona-kilo's waar sommigen mee te maken hebben. Hij bedoelde: leer de bochten liefhebben die je te nemen hebt in je leerproces. Met 'hou van je

rondingen, hou van je curves', nodigde hij mij uit om deze weg lief te hebben. Om de weg langs de plekken van het niet-weten, door de put in de leercurve, te koesteren. Dit beeld hielp mij om te ontspannen.

Ik ben nu ruim een jaar werkzaam als trainer bij Phoenix Opleidingen. De reis door de leercurve, en het leren liefhebben van het niet-weten, heb ik, naar mijn idee, in versneld tempo afgelegd, onder onverwacht wisselende omstandigheden. Voor mij betekent het telkens opnieuw weer de reis van 'ik weet het niet, ik ben bang en hoe moet het dan?' naar 'ik ga het doen en ervaren', naar vertrouwen in mijn kunnen. Het vertrouwen dat ik aanvankelijk leerde kennen via de wereld van de kunst, en steeds meer ervaar in de bedding van mijn collega's en de ontmoeting met cursisten. Een fijne bijvangst is dat ik, in het openen van het experiment en mijn eigen leer-ruimte, heb kunnen ervaren hoe dit niet alleen een cadeau is voor mijzelf maar ook voor anderen. 🌱

Een plek waarvan ik niet wist dat 'ie nog bestond

TEKST: ROBIN DIEKMAN

Ik zit in mijn werkkamer thuis. Voor mij op de vensterbank staat deze foto, gemaakt in het voorjaar van 1987 aan de Meentweg in Bussum. Ik aan de hand van mijn opa, vlak bij het huis van mijn grootouders waar ik de eerste jaren van mijn leven zoveel tijd heb doorgebracht. Op deze foto ben ik net 4 jaar oud, mijn opa 66 jaar. Aan de rechterkant van de foto staat zijn Fiat, bijna dezelfde als waar ik tegenwoordig in rij. Die van mij is blauw. Toen ik 'm twee jaar geleden voor een prikkie kon kopen, twijfelde ik geen moment.

Uren heb ik al naar deze foto zitten kijken. Dan denk ik terug aan mijn eerste jaren daar op de Meentweg. Mijn ouders werkten destijds allebei volle dagen en opa en oma van moeders kant pasten maar al te graag op. Ik kan niet zeggen dat ik veel herinneringen heb aan die tijd, daar was ik nog te jong voor. Maar ik heb des te meer foto's van hoe opa en ik op de grond van de woonkamer zaten te spelen met Duplo, hoe ik met hem naar de treinen ging kijken bij Café De Boemel of Station Naarden-Bussum en hoe ik als klein mannetje op het aanrecht zat als er werd gekookt. Die eerste 4 jaar van mijn leven was opa mijn onvoorwaardelijke en allerbeste vriend.

Vlak voordat ik 5 jaar word, overlijdt mijn opa na een kort ziekbed. De

uitvaart was op 2 april 1988. Ik heb nog het beeld op m'n netvlies van hoe hij thuis in een open houten kist lag en dat we daarna met lange zwarte auto's ergens heen gingen. Toen mijn vader mij 's avonds naar bed bracht, vroeg ik of we opa de volgende dag uit de grond konden halen, want dan zou hij er gewoon weer zijn, toch? Ik snapte er helemaal niks van, mijn allerbeste vriend was verdwenen. De vriend met wie ik bijna elke dag nieuwe herinneringen maakte, was ineens zelf een herinnering geworden.

Het is 2020, ruim 32 jaar later. Ik ben 37 jaar en opnieuw neem ik afscheid. Dit keer heb ik er zelf voor gekozen. Voor het eerst in mijn leven was ik vol voor de liefde gegaan. De openheid en warmte in deze relatie voelden als een onvoorwaardelijke uitnodiging om mijn speelsheid en vrolijkheid helemaal te laten zien. Maar de liefde blijkt tijdelijk en ik neem afscheid van een toekomstplaatje. Het veroorzaakt een pijn die als een mes door mijn lijf snijdt en ik ben me bewust van mijn instinctieve beweging om dat niet te hoeven voelen, om het weg te stoppen en verder te gaan alsof alles prima is. Mede dankzij mijn opleiding bij Phoenix weet ik wel beter: ik reik uit naar mijn hulplijnen en neem de tijd om te zakken in mijn lijf en me gewaar te zijn van wat zich daar afspeelt.

Zo kom ik uit op een plek diep in mijn binnenwereld waarvan ik niet wist dat die bestond. Of eigenlijk, misschien ook wel. Mijn lijf weet het al, hier ben ik eerder geweest. Heel eventjes, heel lang geleden. Die snijdende pijn die ik ooit op deze plek heb aangetroffen, maakte dat ik er toen snel weer van ben weggegaan. Het kost me een paar dagen en nogal wat meditatie om er verder in te zakken. Het duurt even voordat ik doorheb waar ik nu ben aangekomen, totdat in een diepe meditatie sessie het ineens voelt alsof mijn linkerhand wordt vastgepakt. Ik kijk op en daar zie ik mijn allerbeste vriend, mijn opa. Even ben ik weer 4 jaar oud en lopen we hand in hand over de Meentweg richting het station om naar de treinen te gaan kijken. Voor heel even heb ik m'n beste vriend terug, net als op de foto.

Tranen stromen. Het is ruim 32 jaar later en nu pas voel ik hoeveel pijn het doet om je allerbeste vriend zomaar ineens kwijt te raken. Het is opnieuw diezelfde pijn, met het verschil dat ik nu geen 5 jaar meer ben en ik niet meer afhankelijk ben van mijn ouders, die zelf destijds ook zo'n moeite hadden met hun eigen rouwproces. In een belletje met mijn trainer, Alex Lagas, ontvang ik precies wat ik op dat moment nodig heb: de permissie om het écht te mogen voelen, de permissie die er vroeger niet was. Ik kan me er helemaal aan

overgeven, zonder bang te hoeven zijn dat ik mijn ouders tot last ben, dat ik word verlaten of dat er niet meer van me wordt gehouden. Er valt nogal wat te voelen op deze plek.

Een tussensprongetje naar de periode rond het einde van mijn middelbare-schooltijd, toen ik zo'n 17 jaar oud was. Mijn oma vertelde me toen dat ik vroeger altijd zo'n speels en vrolijk mannetje was. Die woorden zijn me altijd bijgebleven. Hoe liefdevol ze ook waren bedoeld, ze kwamen hard binnen en ik ben ze nooit vergeten. Ik ervoer het als een veroordeling: vroeger was ik dus wél speels en vrolijk, nu kennelijk niet meer. Nog niet zo lang geleden vroeg ik aan mijn moeder wanneer ik volgens haar dat speelse en vrolijke dan was kwijtgeraakt. 'Toen je ongeveer 5 of 6 jaar oud was', zei ze zonder aarzeling,

maar ook zonder te beseffen over welke periode in onze levens we het eigenlijk hadden.

In de afgelopen tijd, vanachter al die tranen en in gedachte nog steeds hand in hand lopend met mijn opa, komen die woorden steeds weer terug. Dat ooit zo vrolijke, speelse mannetje heeft er in de afgelopen 32 jaar werkelijk alles aan gedaan om maar niet terug te hoeven keren naar die plek waar ooit zo'n groot verlies was. En toch kom ik er nu weer terug. Dit keer is het niet de onvermijdelijke eindigheid van het leven die mij hier brengt, maar het grillige pad van de liefde en de angst dat ik opnieuw mijn allerbeste maatje kwijtraak dat er onvoorwaardelijk leek te zijn. De vrouw met wie ik ernaar uitkeek om nog zoveel nieuwe herinneringen te maken, is zelf een herinnering geworden.

Deze foto staat tegenwoordig niet meer alleen op de vensterbank, er staan nu twee foto's naast. Eentje van mijn oma, van wie we inmiddels afscheid hebben genomen. Zij rust op dezelfde plek als opa. En er staat een beeld van mezelf op Uhuru Peak, de top van Mount Kilimanjaro. De berg die ik in 2019 beklom, omdat ik voelde dat ik iets had aan te gaan, niet alleen fysiek maar ook mentaal en emotioneel. Elke ochtend, direct nadat ik ben opgestaan, ga ik even bij deze foto's zitten. Niet meer op een kussentje, maar op mijn knieën. Dan knijp ik als eerste in mijn linkerhand en maak vervolgens een diepe buiging voor dat speelse, vrolijke mannetje van 4, in het besef dat ik ben geland op de plek waar ik 32 jaar geleden ben weggegaan. 🌍



De ruimte met betekenis bezetten!

TEKST: MARCO DE WITTE EN STEFAN WOUDEBERG

We leven eind maart 2020 en zitten in een 'intelligente lockdown'. Via Zoom houden we een redactievergadering voor de *Vuurvogel*. Vreemd, zo voor de eerste keer; dierbare gezichten, maar ineens zo veraf en onaanraakbaar. Hoe kunnen we een nummer maken dat in de zomer uitkomt, in een tijd waar we echt geen idee hebben hoe de komende dagen, weken eruit gaan zien? Onwennig om de

gedachten toe te laten dat we geen traditioneel geprint nummer maken, maar zoeken naar iets op kortere termijn. Dichterbij in het hier en nu. Een digitaal, frequenter te verschijnen nummer bestaande uit persoonlijke ervaringen rond de vraag: hoe geef je antwoord in een tijd waarin er geen antwoorden zijn? Hoe kun je dan de tekens verstaan? Waar houdt je je aan vast?



Al pratende schoot ons het werk van Jos Kessels te binnen en met name een van zijn definities van leiderschap: 'de leider moet de situatie met betekenis bezetten'. In zijn boek *Spelen met ideeën* zegt hij het zo: 'Een idee is een visie op wat er in een kwestie aan de hand is, hoe je daar tegenaan kunt kijken en wat de doorslag moet geven.' Mensen in een leiderschapspositie moeten '...in staat zijn verschillende visies te genereren, die te onderzoeken op validiteit en ze tegen elkaar afwegen. Dat is van belang om een situatie met de juiste betekenis te kunnen bezetten en mensen te verbinden rond een idee.'

Jos Kessels is filosoof en volgens hem is betekenisgeven het domein van de filosofie. Anders dan anderen doet hij dat niet academisch, maar gelooft hij in een filosofie in de praktijk van alledag. Geïnspireerd door Socrates (de filosoof die alleen maar vragen stelde) en Plato heeft hij een groot deel van zijn werkende leven gewijd aan de kunst van het (voeren van een Socratisch) gesprek. In zo'n gesprek doe je een aantal stappen die hij 'het kralenspel' noemt. Eerst onderzoekt hij de externe wereld van de feiten, dan de interne wereld van de persoon (diens houding of gevoel in hoofd, hart en buik), vervolgens de dialectiek van tussen welke uitersten je hebt te laveren (door de kwestie heel groot of juist heel klein te maken). Dit alles om te komen tot het idee, de synthese (het juiste midden) die de kwestie naar een ander niveau tilt en de tegenstelling opheft. Misschien wel vergelijkbaar met hoe we bij Phoenix onszelf en onze cursisten leren bewegen in polariteiten.

We besloten om Jos te interviewen over leiderschap in tijden van corona, over hoe je antwoord geeft in tijden dat er geen antwoorden zijn. Hij zou daar als geen ander deskundig in moeten zijn. We hadden het moeten en kunnen weten: van de hedendaagse versie van Socrates krijg je natuurlijk geen antwoorden, alleen maar scherpe wedervragen. 'Leuker dan dat jullie mij vragen stellen en ik ga antwoorden is om het gesprek te voeren aan de hand van cases over jullie leiderschap in de afgelopen weken. Hoe hebben jullie nu de situatie met betekenis weten te bezetten? Hoe werkt dat voor jullie?' We waren erin getrap en konden ook niet echt meer terug; de omkering van interviewer en geïnterviewde was compleet. Socrates zat in de *driver seat* en leidde als een ware kunstenaar het gesprek. We konden hem nog net verleiden om zelf ook een casus in te brengen om de wederkerigheid te herstellen. Oef...!!

Vorbereid door onze casussen in een kralenspel te verwoorden, voerden wij tien dagen later ons eerste Zoom-interview, een ontregelend, maar boeiend gesprek. In beeld zit een man op leeftijd, zijn sporen verdiend, duizenden vlieguren en vol ervaringen en verhalen. De energie, humor, mildheid en scherpe blik spatten van het scherm. Vlijmscherp geheugen. Jos stelt in hoog tempo vragen over jouw casus die diepte brengen, waardoor je jezelf dingen hoort zeggen over jezelf waarvan je niet wist dat je ze weet.

Aan zijn definitie van leiderschap voegt hij in het gesprek al snel toe dat, hoe verward de situatie ook lijkt te zijn en hoezeer je het ook niet weet, 'er is altijd een punt te bereiken in een kwestie waar het voor jou klopt.' Deze synthese wordt in het Duits ook wel *Aufhebung* genoemd. Het probleem blijft bestaan, de kwestie verdwijnt niet, maar wordt opgelost in zoverre dat ze naar een ander niveau wordt getild. Er ontstaat een nieuw perspectief. 'En in dat perspectief ligt een taak, waarvan je wellicht ook weet dat het gedoe oplevert, maar waarvan je overtuigd bent dat het gedaan moet worden. En in dat weten is er rust.' Er is namelijk sprake van vrije wil 'als je kunt doen wat je moet doen', zoals we bij Phoenix vaak Gustav Jung parafraseren.

Op de vraag waarom het socratisch gesprek hem zo boeit, volgt de weg terug naar huis.

'Ik werd geboren te Lieshout in Brabant in een middenstandsgezin. Mijn vader was kleermaker, altijd aan het werk en druk met geld en status. Iets wat mij als jongen al minder boeide. Maar mijn vader was ook dirigent van het kerkkoor. Daarom kwam mijnheer kapelaan op zaterdagmiddag de muziek voor de kerkdienst van de volgende morgen voorbereiden. Behalve die voorbereidingen voerde hij aan tafel met iedereen gesprekken. De kapelaan was oprecht geïnteresseerd, nam iedereen serieus en betrok ieder kind in het gesprek. Iedereen deed mee en wij werden serieus genomen. Naast de liefde voor muziek (Bach!) ontstond zo ook de liefde voor het goede gesprek.'

Maar misschien ligt de bron nog wel dieper. Jos vertelt met passie de mythe van Er uit de Griekse mythologie, die beschrijft dat ieder een lot met bijpassend levenspatroon kiest om in dit leven bepaalde dingen te leren (vergelijkbaar met script uit de TA). Het is, volgens de mythe van Er en in de woorden van Jos Kessels, een opwindende ervaring als je je ineens herinnert wat je zelf gekozen



hebt: 'Dit is wat ik hier op aarde te doen heb. Zo werd Socrates mijn model. Die schetste voor mij als levenspatroon dat "een goed leven een leven met vrienden is die met elkaar praten over zichzelf!" Dat is wat ik hier te doen heb, wat ik de moeite waard vind en wat ik mijn hele leven aan het uitzoeken ben.'

Wat betekent dit voor hoe je met mensen en met mensen in organisaties omgaat?

'Het is magie als het lukt de fascinatie voor de gedachten van de ander op te brengen en langdurig met elkaar in gesprek te blijven over de ideeën die je drijven en welke idee eigenlijk de juiste is. Ik vind het betekenisvol om in zo'n gesprek de ander te ontregelen en aan te sporen om uit zijn gewone doen te stappen om zijn eigen kompas in een kwestie te ontdekken en te volgen. Voor een dergelijk gesprek is een vrije ruimte noodzakelijk. Vrije ruimte om nieuwe perspectieven te ontdekken in een kwestie. Daarbij helpt hiërarchie niet. Natuurlijk leidt de gespreksleider door de methode van het gesprek, daarin is hij of zij leidend, maar niet voor de inhoud. De deelnemers bepalen de inhoud, daar heeft de gespreksleider weer niets over te zeggen. Juist leiderschap vraagt dat je een idee vrij wilt

onderzoeken. Hiërarchie is een verhulling van maar al te vaak een afweer tegen het vrije onderzoek. Ik ben niet tegen hiërarchie, maar in een goed onderzoeksgesprek moet iedereen vrij zijn om te zeggen wat hij wil'.

En lukt dat ook in corona-tijden?

'Het spel is niet anders', zegt Jos. 'De kralen en de methodiek zijn dezelfde. De inhoud is van degenen die het gesprek voeren, daar gaat Socrates niet over', zegt hij glimlachend. Daar is weer die consequent volgehouden voorkeur voor de positie van 'bevrager', van praktisch filosoof. 'Voor sommige mensen gaf corona rust, reflectie en concentratie. Voor anderen werkte het eerder ontregelend. Zij waren paradoxaal genoeg minder bereid om zich te laten ontregelen en het veld van leren te betreden. Zij stopten eerder met nieuwe perspectieven te verkennen.'

In het kralenspel van Stefan kwam precies die casus ter tafel. 'Vanaf het moment van de lockdown kunnen we als begeleiders de deelnemers niet meer aanraken. In de werkwijze van Phoenix is het fysieke contact echter essentieel om cursisten te kunnen ontmoeten en ervaringen te bieden van welkom, steun, bedding, troost en veiligheid.

Het leidt tot een gedwongen zoektocht: hoe kan ik de ontmoeting in stand houden zonder deelnemers fysiek aan te kunnen raken?'

'Die feitelijke vraag doet iets met mij, zegt Stefan. Immers in het groepsgeweten van Phoenix is het van belang dat we te allen tijde de ontmoeting in stand houden. Wij zijn als trainers niet gewend om ontevreden deelnemers te hebben en – zoals nu gebeurde – beticht te worden van onzorgvuldigheid en economisch winstbejag. In mijzelf ontmoette ik angst voor kritiek en koude harten. Het verhoogt in mij de urgentie om trouw aan onze kernwaarden antwoord te geven aan de deelnemers. In dit Socratische gesprek werd ik mij bewust dat oude

overtuigingen (bijvoorbeeld over groepsomvang en bij elkaar in een kring zitten) worden aangesproken, en de kunst is om de vorm los te laten. In deze tijd met een groter inzicht, een passend antwoord komen is als een Phoenix uit zijn as herrijzen. Aanvankelijk ontmoette ik wat vrees, maar al pratende voelde ik steeds meer dat het klopte. Phoenix en transitie horen immers bij elkaar en misschien ben ik (zijn we) wel te veel in een bepaalde vorm gaan geloven. Ik werd me bewust(er) dat de permissie om nieuwe vormen te zoeken in ieder geval mij motiveert.'

De ruimte met betekenis bezetten vraagt om een persoonlijk standpunt. Liefst in het 'juiste midden'. Voorwaar een krachtige levensopdracht voor allen! 🌸

De mythe van Er

Er was een man die stierf in de strijd. Samen met de andere slachtoffers werd hij naar een magnifieke plek gebracht met vier deuren. Twee als in- en uitgang naar de hemel en twee als in- en uitgang naar de aarde. Rechters beslisten over de gestorven zielen en hun bestemming, afhankelijk van het leven dat zij hadden geleefd. De goeden werden naar de hemel verwezen, de slechten werden terug naar de aarde geleid. Uit de hemel kwamen gereinigde zielen die verhaalden over een plek die hen met wonderlijke gevoelens had vervuld. Zij die van de aarde kwamen waren vuil, moe en huilden van wanhoop als zij vertelden over de verschrikkelikheden die zij hadden moeten doorstaan als straf voor hun daden in het leven. De zielen van moordenaars en criminelen werd zelfs niet toegestaan om de aarde te verlaten, zij bleven gevangen voor het leven. Zo worden morele mensen beloond en immorele mensen gestraft na de dood.

Aan Er werd verteld dat hij niet zou worden beoordeeld. Hij moest luisteren en de ceremonie waarnemen om terug te melden aan de mensheid. Na zeven dagen

werden de zielen naar een schacht geleid waar een fantastische regenboog ontsprong. Daar ontving elke ziel een loterijnummer en voor hen werden de levenspatronen uitgespreid; levens van allerlei soort en meer dan er mensen waren. Iedere ziel werd gevraagd een patroon te kiezen. Het viel Er op dat de zielen die door de hemel hadden gereisd en geen straffen hadden ondergaan veelal slechte patronen kozen voor hun volgende leven. De zielen die gestraft waren kozen meestal het tegenovergestelde. Ieder verkoos een ander leven dan het vorige.

Zodra iedere ziel een nieuw leven had gekozen werden zij in volgorde naar de Rivier van de Vergetelheid geleid. Drinkend van het water vergaten zij hun vorige levens. In de nacht die daarop volgde vielen de zielen in slaap en werden zij naar hun nieuwe lichamen geleid om een nieuw leven te leven. Zij werden in alle richtingen weggevoerd en als verschietende sterren werden zij opnieuw geboren; voor een nieuwe cirkelgang van geboorte tot de dood.

Vrij naar: greekmythology.com

Bore-out, het broertje van de burn-out

TEKST: MARJO CROMBACH

Bore-out wordt soms het broertje genoemd van de burn-out. Je bent niet opgebrand, maar uitgedoofd. De symptomen komen weliswaar grotendeels overeen, maar de oorzaken verschillen en dus moet ook de aanpak anders zijn: opgebrande houtjes vervallen tot as, een uitgeblust kachelkje kun je weer leven inblazen. Maar wat maakt dat iemand zijn vuurtje laat doven?



Augustus 2014. Vroeger kende ik de leerlingen na een week bij naam, nu na een maand nog niet. Ik kan tijdens mijn werk nauwelijks ademen en ik slaag er evenmin in mijn klussen op tijd te doen. Ik slaap slecht, ben chronisch moe en heb veel last van maagklachten. Wel geniet ik van de gezelligheid en de aandacht op mijn zestigste verjaardag. Ik word weer eens gezien. Maar als het feest voorbij is, komt de klap. Dit schooljaar heeft nu niets leuks meer te bieden! Ik slaap nog nauwelijks en mijn maag protesteert tegen alles wat ik eet. Ik doe de vreemdste dingen. Bij het verschonen van mijn bed trek ik de schone hoes over de vuile heen, helemaal in gedachten verloren.

Natuurlijk moet ik oefenen met mijn examenleerlingen. Plichtsgetrouw neem ik hun werk mee naar huis. Dat ligt daar dan te wachten op correctie... Op een avond, ik zit al lang naar hetzelfde blaadje te staren, voel ik tranen over mijn wangen lopen. Is dit mijn leven voortaan? Door dat vooruitzicht kan ik niet meer stoppen met huilen. Alsof de dijken, die het zeven jaar hebben gehouden, tenslotte doorbreken. Ik meld mij ziek. Enkele dagen later blijkt ik tot mijn verrassing met pensioen te kunnen. Het besluit is snel genomen en niemand houdt mij meer tegen.

Zevenendertig jaar hiervoor startte ik als docent in het Voortgezet Onderwijs. Aanvankelijk gaf ik graag

les, maar ik wist ook al snel dat het begeleiden van leerlingen en collega's mij meer voldoening bracht. Mijn werkgever gaf me de kans mij hierin te bekwamen en zo coachte ik collega's in en buiten hun klassen en gaf de ene training na de andere. In de beginjaren oogstte ik veel lof en genoot met volle teugen. Mijn lestaak verdween naar de achtergrond. Maar geleidelijk aan was er steeds minder werk. Ik kreeg wel coachuren toebedeeld, maar als ik die wilde inzetten, waren er steeds weer andere obstakels. Als gevolg van beleidskeuzes kreeg ik bijna geen opdrachten meer. Mijn coachwerk leek waardeloos geworden. In mijn laatste jaar op school stond ik weer fulltime voor de klas. Mooi werk ooit, maar mijn pad was het al jaren niet meer. De hele zomervakantie had ik ertegenaan gehikt en ik was van plan het te proberen. Ik was bijna zestig en had niet veel te kiezen, vond ik. Dat het me niet lukte en hoe die mislukking verliep, heb je hierboven kunnen lezen.

Doordat ik collega's met burn-out had gecoacht, kende ik de symptomen van die ziekte. Dezelfde fysieke en psychische klachten herkende ik bij mijzelf en ook mijn gedrag sprak boekdelen. Tegelijkertijd wist ik dat dit geen burn-out kon zijn. Ik had niet langdurig te veel gewerkt, te weinig pauzes genomen en te weinig ontspannen, ik had me juist jarenlang behoorlijk verveeld. Maar die symptomen waren er echt. Kort na mijn pensionering verdwenen de meeste klachten snel, al is mijn slaapritme zelfs nu nog niet terug en speelt mijn maag nog vaak op. Maar ik kon weer ontspannen, was minder moe en mijn humeur verbeterde zienderogen.

Na mijn boek *Over succes en falen in dertig verhalen* (2019) werd ik opnieuw geboeid door het fenomeen burn-out. De verwarring was er nog steeds en ik was nieuwsgierig naar die ziekte. Tot ik in een van de boeken die ik erover las een stukje tegenkwam over bore-out. Ik herkende het gegeven meteen als de conditie waarin ik verkeerde op het moment dat ik besloot mijn school te verlaten. Veel viel op zijn plek: de klachten zijn bijna gelijk, maar de oorzaken totaal anders.

Waar je bij een burn-out vaak te lang te hard hebt gewerkt, is bore-out het resultaat van chronisch blootstaan aan ongezonde werkpraktijken. Soms heb je te weinig taken om je werktijd te vullen, soms ook is er genoeg werk, maar word je niet (voldoende) aangesproken op je kwaliteiten. Het werk spreekt je niet aan, daagt je niet uit, is onder je niveau en bevredigt je dus niet. Bovendien worden de ongezonde prikkels van buitenaf vaak versterkt door schadelijke prikkels van binnenuit. Boosheid, schaamte, schuldgevoelens, angst voor de toekomst, wanhoop, ze strijden intern om voorrang. Als deze situatie te lang duurt, kan ze ontaarden in ziekte en zelfs in depressiviteit.

Natuurlijk mag je van mensen verwachten dat ze niet als makke schapen op hun afgrond afstevenden en ik vind dat ik dat ook niet heb gedaan. Ik heb op school gezocht naar alternatieven, geprobeerd mijn coachpraktijk van de grond te krijgen, gesolliciteerd en ik heb het probleem herhaaldelijk aangekaart bij mijn directeur. Toch was ik – zo weet ik nu – de gedroomde kandidaat voor bore-out. Vrijwel alle redenen waarom mensen met een dreigende bore-out zich vaak te lang stilhouden, golden ook voor mij.

De meest praktische reden betreft de financiën. In totaal heeft het proces zeven jaar geduurd, maar voordat ik begreep dat het onomkeerbaar was, waren we enkele jaren verder en was ik bijna zestig. Niet een leeftijd waarop je nog makkelijk iets anders vindt. Ik had een goed betaalde baan en zag niet hoe ik elders in mijn levensonderhoud kon voorzien en mijn huis behouden.

Daarnaast was ik vergroeid met de school waar ik zevenendertig jaar heb gewerkt, waarvan het grootste deel met plezier, en met mijn collega's en de leerlingen. Mijn directeur gaf herhaaldelijk aan dat we het probleem zouden oplossen. Nu weet ik, dat ik me keer op keer met een kluitje in het riet heb laten sturen, maar ik wilde zo graag geloven dat het allemaal goed zou komen. Als ik eraan terugdenk, word ik weer kwaad, ja, vooral op mezelf! ➤



De volgende Vuurvogel

Het thema voor het cursusjaar 2021-2022 is:
Vergezichten

Wat zijn jouw verwachtingen van de tijd die voor ons ligt? Welke leercurve doorliep jij in de afgelopen periode en wat voor inzichten leverde dat jou op? En wat betekent dat voor hoe je naar de toekomst kijkt? Hoe maak jij in het werken met mensen een hoopgevend perspectief? Wat was ooit een belangrijke leerweg voor jou?

Ook bijdragen over andere dingen die je bezighouden, worden op prijs gesteld.

Je bijdragen zijn gedurende het hele cursusjaar welkom en worden in de loop van het jaar online gepubliceerd via phoenixopleidingen.nl, Facebook en LinkedIn. Via de mail houden we je op de hoogte als er nieuwe publicaties zijn. En in het zomernummer combineren we steeds de artikelen uit het afgelopen jaar met nieuwe stukken

Vuurvogel digitaal

Lees jij de Vuurvogel liever digitaal?

Ga dan naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogelarchief

Alle nummers van de Vuurvogel zijn online terug te vinden.

[Phoenixopleidingen.nl/vuurvogel](https://phoenixopleidingen.nl/vuurvogel)

WAAR JE BIJ EEN BURN-OUT VAAK TE LANG TE HARD HEBT GEWERKT, IS BORE-OUT HET RESULTAAT VAN CHRONISCH BLOOTSTAAN AAN ONGEZONDE WERKPRIKKELS.

Zo'n gevoel van verbondenheid gaat meestal samen met loyaliteit en die leidt op zijn beurt vaak tot schuldgevoelens. Ik voelde me vooral schuldig ten opzichte van mijn ouders. Mijn vader verdiende de kost als mijnwerker, terwijl mijn moeder als naaister voor wat extra inkomsten zorgde. Dat ik had mogen studeren en zelf mijn werk had mogen kiezen, had hun veel offers gekost. En dan zat ik mij nu te vervelen... Schuldgevoel was er ook richting de leerlingen. Ik gunde hun een meer gemotiveerde docent dan ik nog kon zijn. In relatie met mijn collega's speelde de bore-outparadox: je wilt graag méér of ander werk, niet meer van hetzelfde. Ik had niet genoeg te doen, terwijl de meesten van hen zich uit de naad werkten. In de lege coachuren had ik lessen kunnen geven en hen daarmee ontlasten, maar geen haar op mijn hoofd die erover dacht.

Ook schaamde ik mij over het verlies van status. Als teamcoördinator van soms wel veertien brugklassen had ik veel aanzien genoten. Dat ik daar niet voor koos, maar voor het coachwerk, betekende het begin van het einde: het verschil tussen hoog in aanzien staan en totaal niet meer worden gezien. Ik trok mij terug, nam nergens meer aan deel en verbleef geen seconde langer op school dan nodig. Ik was er nog, maar was van binnen allang vertrokken.

Zo werd ik langzaam ziek, maar wist niet dat ik mij zelf ziek aan het maken was. Ik was net zo onbekend met het fenomeen bore-out als iedereen om mij heen. Naast de verveling ontstonden de klachten. Een oorzakelijk verband zag ik toen niet.

April 2021. Ruim anderhalf jaar voor de coronapandemie, waar we nu middenin zitten, begon ik aan mijn boek over bore-out. Veel mensen hebben al maandenlang geen werk, terwijl compenserende activiteiten, als vrijwilligerswerk en hobby's, ook grotendeels op de waakvlam staan. De schulden stapelen zich op en voor velen is de onzekerheid over de toekomst groot. Dan ligt bore-out beslist op de loer.

Toen het probleem mij overkwam, had niemand er ooit van gehoord en was er geen hulp voorhanden. Daardoor heb ik er veel langer dan nodig mee geworsteld. Met mijn boek hoop ik te bereiken dat een (dreigende) bore-out eerder wordt (h)erkend, waardoor de zoektocht naar hulp makkelijker gemaakt en de hulp sneller gevonden kan worden. Dan heb ik van een beroerd stukje van mijn leven toch nog iets moois kunnen maken. 🐦

ACHTER GLAZEN

Een eerste scherm van glas,
gevangen in een lijst.
Radeloosheid die ik niet kan laten zijn,
razernij.
Ver voorbij de grens.
Ik kan er niet naar kijken.

Totdat de glazen vallen
en vanachter de bril valt naar voren
een man die zelf bepaalt
wat het juiste is.

Ik kan er nu maar kijken.
De moed van fotograaf en man
die rauwheid te kunnen tonen,
en er misschien
zelfs schoonheid in zien.

Nu kan ik ernaar kijken.

RAIMOND HAFKENSCHIED
