

Vuurvogel



Phoenix
Opleidingen

jaargang 6 – nummer 2/2009

verschijnt 2 x per jaar

“Hechten en loslaten”



Voorwoord

Het thema van deze Vuurvogel, 'hechten en loslaten', heeft veel reacties opgeleverd. Dank aan allen die verhalen aan ons stuurden: dankzij die veelal persoonlijke ervaringen hebben we weer een Vuurvogel kunnen samenstellen die diepgang heeft, ontroering oproept, intimiteit creëert, kortom een Vuurvogel die over jou en over mij gaat.

Er was zoveel kopij dat we wederom besloten hebben tot een dikker nummer dan we aanvankelijk voorzien hadden. Wij vinden dat een goed teken: meer en meer cursisten en voormalige cursisten willen vanuit hun eigen geschiedenis en ervaringen een bijdrage leveren. Dat is ook waar dit blad voor bedoeld is: voor en door mensen die bij Phoenix hun opleiding(en) volgen en gevolgd hebben. We hopen dat dit nummer je zal inspireren en verrijken. En mogelijk ook zal stimuleren om voor een volgende keer een eigen bijdrage te leveren. Het volgende nummer heeft als thema: 'Wat groter is dan ik. Over werken met organisaties'. Een heel andere tak van sport. Of gaat het ook daar over hechten en loslaten?

Sander Reinalda

Volgende uitgave

De volgende uitgave van 'Vuurvogel' gaat over:

'Wat groter is dan ik. Over werken met organisaties.'

Als je aan dit nummer wilt bijdragen, laat het ons dan weten!

Vuurvogel verschijnt in maart 2010.

Wanneer aanleveren?

Lever je bijdrage voor 30 november 2009 aan bij info@phoenixopleidingen.nl. Vermeld erbij: Vuurvogel – 'Wat groter is dan ik'. Voorzie je bijdragen van foto of illustratie.

Hoe aanleveren?

Tekst: digitaal aanleveren in Word, maximaal 4500 tekens, incl. spaties en leestekens. Illustratie of foto: beeldformaat op 100%, min. 300 dpi.

Plaatsing

Het plaatsen van de aangeleverde teksten en beelden is ter beoordeling aan de redactie. Over het al dan niet plaatsen wordt geen correspondentie gevoerd.

De redactie behoudt zich het recht voor om teksten in te korten en/of tekstuele wijzigingen aan te brengen. De inzenders krijgen daarvan bericht.

Inhoud

jaargang 6 – nummer 2/2009

2	Voorwoord
2	Volgende uitgave
2	Colofon
2	Lokroep
3/6	Interview met Sanne Tompkins
6	Amuse
7/8/9/	Begeleiding, muze en kunst
10	Hechten en loslaten
11	Verhaal - Francien
11	Illustratie Annebet Nolen
12	Hinkelen
13	Het leven wortelt in de dood
14	De dood als leermeester
15	Bezoek aan Bert Hellinger
16	Even voorstellen
17/18	Sporen in het brein
18	Angelique
19	Boekbesprekingen
19	Beeld Astrid van der Meijs
20	Gebroken mannenhart

Colofon

Phoenix Opleidingen
Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht
tel. 030 2711383
fax 030 2722547

Nieuwegracht 16
3512 LR Utrecht
tel. 030 2380547
fax 030 2380707

www.phoenixopleidingen.nl
info@phoenixopleidingen.nl

Redactie:

Francien Bruggink
Morten Hjort
Manon Miessen
Gé Ophelders
Annelies van der Ploeg
Heleen Reitsma
Sander Reinalda

Foto cover:

Bernini, De roof van Proserpina, detail,
1621-1622, marmer, Galleria Borghese,
Rome



Woon en werk je in Almere?

Ik zoek collega's in de buurt om een netwerk mee op te bouwen, initiatieven te starten en ervaring uit te wisselen.
marjanborn@reborn-coaching.nl
06-51929294

PHOENIX IN DE PERS

"Dramavierkant: de Omstanders en de Dramadriehoek", een pleidooi om de rol van de Omstander ("Bystander") te betrekken in de theorie van de Dramadriehoek, door Sander Reinalda, in *Strookdigitaal*, juni 2009; www.nvta.nl
<<http://www.nvta.nl>>

"Je hebt veel te winnen in een situatie die alleen maar in het teken van verliezen staat"

Interview met Sanne Tompkins

Gé Ophelders en Heleen Reitsma

Sanne, je bent midden 40 en hebt een veelbewogen leven geleid, waarin de rode draad misschien wel hechten en loslaten is. Welke onderwerpen over het thema zou je aan de orde willen stellen?

Ik heb inderdaad het idee dat ik niets anders doe in mijn leven dan me hechten en weer loslaten.

Een belangrijke gebeurtenis is het onverwachte overlijden van mijn vader op mijn 20e. Het thema speelt ook van mijn 16e tot mijn 40ste, toen ik een aantal hele intense partnerrelaties heb gehad. Door mijn scheiding heb ik mijn jonge kinderen al vroeg moeten loslaten. Als laatste wil ik de levensbedreigende of liever levensuitnodigende ziekte noemen, waar ik in 2007 mee geconfronteerd werd. Door die ziekte dacht ik dat ik het leven al los moest laten, voordat ik het echt had vastgepakt.

Voordat we wat dieper ingaan op het thema, zou ik graag iets meer willen horen over je gezin van herkomst.

Ik ben op 1 mei 1962 in Rotterdam geboren, de Dag van de Arbeid. Mijn moeder vond dat vreselijk, want zij ging altijd naar de bijeenkomsten van de socialisten op 1 mei, dus nu zat ik haar al dwars [ze kan een lachje maar moeilijk onderdrukken, GO]. Ik heb een broer die 3½ jaar ouder is dan ik.



Het thema 'hechten en loslaten' speelde al behoorlijk in het gezin waarin ik ter wereld kwam. Zowel mijn vader als mijn moeder hebben al vroegtijdig moeten loslaten. Mijn vader werd na zijn geboorte te vondeling gelegd in een klooster (zijn Indiase moeder ging naar Indonesië en zijn Amerikaanse vader naar Amerika) en kwam na 1,5 jaar in een pleeggezin. Hij is altijd dankbaar en loyaal geweest aan zijn omgeving; zonder hen had hij het niet overleefd.

Mijn moeder was 8 jaar toen haar vader overleed. Hij was de enige die haar begreep en van haar hield, zo vertelde zij altijd. Als kind heb ik haar onverwerkte pijn daarover steeds gevoeld. Ik nam me voor om haar gelukkig te maken, wat natuurlijk niet lukte en waardoor ik een belangrijk deel van mezelf opzij heb gezet. Toch is mijn moeder een belangrijke leermeester voor me geweest. Ik heb in contact met haar vele kwaliteiten ontwikkeld, die ik ook in mijn werk kan inzetten.

Welke kwaliteiten bedoel je dan bijvoorbeeld?

Ik heb goed leren luisteren, analyseren, meevoelen, invoelen en achter het gedrag leren kijken. Iemand is meer dan wat hij laat zien, daarachter zit een heel verhaal. Daar voel ik altijd veel compassie voor.

Je vader dan, hoe was je relatie met hem?

Mijn vader was een charmante, zachtaardige man, die bij veel mensen geliefd was. Hij was een harde werker, loyaal aan zijn werkgever, voor wie hij veel op pad was. In ons gezin regelde mijn moeder alles. Mijn vader was meer op de achtergrond aanwezig. Ik kende hem slechts uit de verhalen van mijn moeder en die waren eerlijk gezegd nogal gekleurd. Het gevolg: mijn broer en ik zijn hem ook als "een sukkel" gaan zien. Dit doet me met terugwerkende kracht nog steeds veel pijn. Toen ik 20 was, heb ik mijn vader gevraagd of hij het ook leuk zou vinden om elkaar vaker te gaan zien. Ik wilde hem beter leren kennen. Mijn vader was erg blij met mijn vraag, maar een week later overleed hij plotseling aan een hartinfarct.

Wat betekende die plotselinge en onverwachte dood van je vader voor jou?

Ik was geschokt, intens verdrietig en alle zekerheden vielen weg: iemand waar ik van houd, kan zomaar ineens dood gaan. Iets in mij ging ook een beetje dood.

Zijn dood is tevens het begin geweest van mijn spirituele ontwikkeling. Ik wilde weten waar hij was. Ik ben veel boeken gaan lezen over wat er, volgens verschillende mediums, na de dood gebeurt. Vanaf dat moment was ik ervan overtuigd dat wij niet zomaar op aarde zijn; er is een veel groter plan. Op zielsniveau weten we dat wel, alleen ons ego verzet zich hevig tegen die 'onzin'. Ik voelde me sterk verbonden met iets dat veel groter is dan ik.

Had de dood van je vader nog andere effecten op je?

Ja, het heeft mijn relaties met mannen nogal beïnvloed. “Als ik uitreik, verlies ik de ander” was mijn conclusie, die naadloos aansloot op eerdere ervaringen waar ik uitreikte en de ander er niet was. Dit gevoel ken ik ook in partnerrelaties. In het proces van hechten opende ik mijn hart volledig, om vervolgens terug te deïnen van de schrik: ‘ben ik wel welkom en blijft de ander of gaat hij ook weg?’ Natuurlijk had ik partners waarbij dit ook een thema was. Mijn oplossing was om me terug te trekken of emotioneel voor de ander te gaan zorgen.

Je zegt dat je tot je 40ste relaties had. Wat maakte dat je daarna alleen was?

Op mijn 40ste besloot ik een tijdje alleen te leven om mijn wonden te helen en goed voor mezelf te gaan zorgen. Ik wist van te voren niet hoe lang dat ging duren, maar pas na zes jaar kon ik weer iets van een verlangen voelen naar een relatie. Relaties waren voor mij vaak gekoppeld aan aandacht geven in plaats van samen delen. Ik was ook een zelfstandige vrouw, ik gaf de ander weinig kans om mij iets te geven. En dat wilde ik voortaan anders. Deze zes jaren hebben mij heel goed gedaan.

Ik ontdekte dat niemand mij ooit gevraagd had om voor ze te gaan zorgen. Ook mijn moeder niet. Het kleine meisje in mij had zich groot gemaakt en dit op zich genomen. Natuurlijk trok ik mannen aan die daar ook wel een appèl op deden, maar het was mijn beweging.

Door mijn plek als kind weer aan te nemen, kon ik voelen hoe klein ik was en van daaruit hoe groot ik was. Alleen was die grootheid van een andere orde dan daarvoor. Toen maakte ik me groot vanuit mijn rol in plaats van mijn plek.

Wanneer je onveilig gehecht bent, is het volgens mij belangrijk om de tijd te nemen om alle angsten te onderzoeken die je tegenkomt in een nieuw hechtingsproces. Ik sloeg die stap vaak over vanuit de gedachte: ik ben niet bang en ik vertrouw op het grotere. Nu weet ik dat ik goed moet zorgen voor het kleine meisje in mij in plaats van voor het kleine jongetje in de man.

En in plaats van op een andere manier vooruit te gaan kijken en van de ontstane rust te gaan genieten, word je geconfronteerd met een ziekte.

In 2007, als ik het gevoel heb weer op mijn plek te zijn - ik heb een mooi huis, een heerlijke baan en ik begin weer heel voorzichtig een beetje verliefd te raken - word ik geconfronteerd met een levensbedreigende ziekte. Mijn leven staat weer op zijn kop. “Ik ga dood,” was mijn eerste gedachte, “hoe moet het verder met mijn kinderen?” Ik voelde zo hun pijn, maar ervoer ook dat als ik me met hun pijn bleef verbinden het niet goed ging met mij. Mijn energie verdween totaal. Ik moest hun pijn bij hen laten. Dat leek een keihard besluit, maar ik voelde dat ik het moest nemen, zodat ik mijn energie kon gebruiken om er zo lang mogelijk voor hen te zijn. Ik merkte aan de andere kant hoe gemakkelijk ik dood kon gaan. Ik dacht zelfs: “Dan zie ik mijn vader weer.” En daar schrok ik

tegelijktijd erg van, want ik kon ook zo van het leven genieten. Ik had veel meer met de dood dan ik dacht.

Wat heeft de ziekte voor jou betekend in het kader van hechten en loslaten?

Deze ziekte heeft me veel gebracht aan inzichten over mezelf en over het leven. Alle thema's uit mijn leven komen op een diepere laag nog een keer voorbij.

“Een ziekte is voor mij de ultieme uitnodiging om (weer) van mezelf te houden, om het leven opeen diepere laag te leven.”

Dat is mijn proces geweest van de afgelopen 2 jaar. Door met de dood geconfronteerd te zijn, heb ik het leven moeten loslaten. Ik zag ineens dat ik mijn dierbaren in de steek liet, in plaats van dat ik verlaten werd. Dat was een bijzondere ervaring: van slachtoffer naar dader.

Op een bepaald moment heb ik de keus gemaakt om echt te willen leven. Puur voor mezelf en niet meer voor de ander. En ik denk nog steeds dat ik nog veel te doen heb hier op aarde, maar mocht het anders lopen, dan heb ik kennelijk aan de andere kant een taak liggen. Zo zie ik het: ik heb me nu aan het leven gehecht en weet dat ik het ook kan loslaten als de tijd daar is.

Je zegt dat zo gemakkelijk: “... heb ik een keus gemaakt om echt te willen leven.” Kun je dat zo rationeel beslissen?

Het was niet de ratio die dat stuurde. Het leek wel een bewuste reïncarnatie, die als een bliksem door mijn lijf ging. Ik werd een paar maanden na de operatie zowel door mijn puberende dochter als door een van mijn beste vrienden afgewezen. Dat deed me zo'n pijn. Ik was heel open en kwetsbaar in die periode en ik dacht: “Waar doe ik al die moeite voor om te blijven leven?” Ik schrok van deze gedachte. Ik legde mijn leven zo in hun handen. Dat kan niet!! Daarnaast voelde ik op mijn werk, tijdens de verdeling van de workshops, zo'n intens verlangen om mijn taak daar te verwezenlijken. Deze twee momenten maakten dat ik in mijn lijf kon voelen dat ik als het ware voor het eerst echt voor het leven koos (hechten), in plaats van dood te gaan (loslaten), ook al wist ik niet hoe het allemaal verder zou gaan met mij. Ik zat nog midden in de fase van welke behandelingen ik wel en niet wilde ondergaan. Dit voelde als overgave aan het leven met alles erop en eraan.

We hebben het gehad over hechten aan relaties, aan materiële zaken en aan het leven. Is er nog iets waar je je aan kunt hechten?

Je kunt je ook hechten aan je zelfbeeld of je overtuigingen over jezelf en anderen. In de periode dat ik ziek was, voelde ik me bijvoorbeeld niet ziek en ik noemde het ook niet zo. De diagnose noemde ik ook niet, ik beschreef het proces waar ik inzat. Het voelde voor mij als één groot loslaatproces, een ontgiftingsproces, een soort ‘resetten’ van elke cel in mijn lijf.

Ik identificeerde me niet met mijn ziekte, maar met mijn gezonde deel. Ik zag mijn ziekte als een onderdeel van mijn leven. De diagnose gebruikte ik als richtlijn voor de behandelingen en als een boodschap over mijzelf en mijn leven. Met de ziekte moest ik dealen, net als met andere tegenslagen in mijn leven. Alleen ging het dit keer nog weer een laagje dieper, namelijk over leven en dood. Ik moest veel overtuigingen loslaten. Ook de diep ingeslepen overtuigingen van artsen over ziekte en genezing moest ik bij hen laten, om puur mijn eigen weg te gaan in dit proces.

Ziekte zie ik als de ultieme uitnodiging om te komen tot een diepere ontwikkeling en, in mijn geval, het ontwikkelen van een diepe liefde voor mijzelf. Daardoor moest ik ook een ander stuk transformeren: de magische liefde van het kleine meisje in mij. De magische liefde van het kind is gericht op iemand anders en je denkt dat je daarmee iets oplost, maar het gaat ten koste van jezelf.

De pijn van niet meer mijn liefde op die manier aan te kunnen wenden, voelt als een amputatie. Om vervolgens de schuld te voelen als ik de ander voor mijn gevoel in de steek laat. Om dan te voelen: nu gaat het om mij. Ik ben belangrijk. Ik moet net zo goed voor mezelf zorgen als hoe ik nu voor de ander zorg. Pas toen ik ziek was, kon ik echt “nee” tegen mijn moeder zeggen en “ja” tegen mezelf, alsof ik zei: “Mama, je kan nu niet meer je troost bij mij zoeken, mag ik alsjeblieft bij jou rusten?” Daarvoor zag ik alleen maar het kleine kind in haar dat ik niet mocht kwetsen. Het kleine meisje in mij was bang dat ze dood zou gaan als ik nee zou zeggen. Nu voelde ik dat ik dood zou gaan als ik nee zou zeggen. Zo ver kan die magische liefde gaan. Gelukkig is de liefde voor mijzelf nu groter dan de angst voor afwijzing van de ander.

Ik heb in deze periode ook gevoeld hoe ik mijn aannemende hart opende. Mijn hart deed letterlijk pijn. Ik moest wel aannemen en dat ontroerde me telkens weer.

Ik voel nu ook tot in het diepst van mijn botten dat ik me pas werkelijk kan hechten aan een ander, als ik me eerst heb gehecht aan mezelf: hier op aarde, in mijn lijf, mezelf voeden en laten voeden, mezelf zien en laten zien in al mijn potentie. Dat is de weg van heling die kan leiden tot genezing. Maar dat weet je niet. Er is nog zoiets dat groter is dan wij: een plan, een levensles, een karma. Mij gaat het erom: ben ik bereid om mijn levensles te ontvangen en aan te gaan. Dat is dus de ultieme hechting: vol aangaan om los te laten.

Het wordt even stil in de kamer. In de ruimte naast ons is volop feest. De deelnemers van een driejarige opleiding vieren het behalen van hun certificaat met een gezamenlijke, gezellige maaltijd. De boodschap van Sanne zindert nog na.

Hoe voel je je nu?

Op dit moment ben ik nog steeds bezig met veel los te laten uit mijn lijf. Ik ben zo gedreven om alles aan te gaan wat ik tegen kom, dat ik weleens vergeet te ontspannen en gewoon niks te doen. Dat leer ik nu wel en ik begin het heel langzaam

te waarderen, hoewel een schuldgevoel nog steeds snel de kop opsteekt. Ik heb het gevoel dat dit transformatieproces bijna klaar is en ik dan vanuit mijn nieuwe ‘ik’ mijn ding ga doen. En mijn nieuwe ik is niet alleen verbonden met de hemel, maar ook met de aarde.

“Ja, ik hou van mijzelf

*Ja, ik hou van mijzelf
en omarm mij in dit weten
en in de stilte toon ik mijzelf
wat ik vanuit eenzaamheid
in mijzelf heb neergelegd*

*Want tussen gisteren en vandaag
ben ik meer alleen geweest
dan ik in woorden kan benoemen.*

*En in de pijn van het niet
verstaanbaar kunnen delen bij elkaar
heb ik alles aan mijzelf getoond.*

*Alleen ik ken de stappen
die ik heb gezet
in al mijn pogen om te groeien
en hoe ik telkens tot acceptatie kwam
van deze zo lange lijdensweg.*

*Alleen ik ken in diepte
mijn onverwoestbaar gebroken hart
en de parel die hierin is geslepen.”*

Marieke de Vrij, ‘Eenzaamheid als loutering’, 1997.

Dit is een mooie afsluiting van je persoonlijke relaas. Ik sla nu een andere hoofdweg in. Kun je iets vertellen over de nieuwe workshops die je geeft? Bijvoorbeeld de workshop ‘De parel in de oester’ over heling lijkt je op het lijf geschreven. Kun je al een tipje van de sluier oplichten?

Op de dag van de diagnose dacht ik: Als ik hier goed doorheen kom, ga ik een boek schrijven en/of een workshop ontwikkelen over het thema ‘Heling, genezing en de ontwikkeling van zelfhelende vermogens’. Vanaf het begin heb ik de ziekte niet ervaren als verraad van mijn lichaam. Het wilde mij iets vertellen en dat kon het alleen op deze manier. Ik was ook nieuwsgierig genoeg om de boodschap te ontcijferen. Dit is het uitgangspunt van de workshop:

‘Wanneer je jouw verzet tegen het symptoom opgeeft, kan de heling beginnen.’

Het is een training voor mensen die net als ik verder willen kijken dan het symptoom wegsnijden of onderdrukken met medicijnen. Hoe belangrijk dat soort ingrepen ook zijn, mijn idee is dat je daardoor niet heelt. Heling gaat verder. Het gaat over rouw, angst, woede, verdriet en over loslaten van oude ballast. Het gaat over luisteren naar je symptoom, de boodschap ervan leren verstaan. Het gaat over de magische liefde van het kind ontdekken, het gaat over hoe de liefde weer kan

Amuse

Bij Phoenix kom je af en toe een onbekend gezicht tegen. In deze nieuwe rubriek stellen we onze kersverse collega's door middel van een korte schets aan je voor, bij wijze van voorproefje.



Naam: Marieke van Kernebeek

Hoe ben je bij Phoenix terechtgekomen?

Ik ben 'ge-hunt'!

Wat is je eerste indruk van Phoenix?

De menselijke kant staat voorop, dat vind ik bijzonder en soms ook verwarrend.

Wat ga je bij Phoenix doen?

In mijn woorden: office manager. In Phoenixtaal: bureau-manager.

Wat neem je aan kwaliteiten mee?

Mijn ervaring op het gebied van secretariaatvoering, en verder kan ik goed meebewegen en ben ik oplossingsgericht, klantgericht, eigenwijs, taalgevoelig en perfectionistisch.

Hoe ontspan je?

Met hardlopen, lezen, Engelse detectives op tv, uit eten met mijn gezin, winkelen met vriendinnen, lekker alleen zijn.

Waar zie je in je werk naar uit?

Goede en efficiënte werkplekken maken binnen menselijke kaders.

stromen in jou, het gaat over je aannemende hart openen. De deelnemers zullen zelfhelende vermogens ontwikkelen en ervaren dat ze dicht bij de helende kracht in zichzelf zijn gekomen. Het is een mooie workshop waarin ik de mensen wil begeleiden in hun eigen helingsweg. Er is geen standaard-procedure. Het gaat over jouw antwoord geven op je lot. Hierdoor ga je het proces aan waarin je het lijden aan je leven steeds meer kan omzetten in het leiden van jouw leven. In de ziekte roept de ziel dat het anders moet: op een manier die beter past bij jou. Dit transformatieproces is helend.



Naam: Thecla Kroese-Looman

Hoe ben je bij Phoenix terechtgekomen?

In 2003 begon ik, als cursist, de driejarige opleiding. De eerste dag wist ik het zeker, ik ben hier op de verkeerde plek. Zo ben ik te-recht-gekomen.

Wat ga je doen?

Ik ben inmiddels gestart met twee 3-jarige groepen als trainer. Ik geef individuele begeleiding en ik zal binnenkort ook in andere activiteiten zichtbaar worden.

Waar zie je naar uit?

Samenwerken met collega's, de ontmoetingen met cursisten en cliënten. Hiervan genieten en er met elkaar iets moois van maken.

Wat is je specialiteit?

In het licht brengen wat verborgen is.

Wat zijn je kwaliteiten?

Telkens weer mijn reis te gaan, rusten en aanwezig zijn in het veld dat alles goed is en er mag zijn - in de ontmoeting.

Wat is je vertrekpunt?

...18 meter hoog in de mast van onze zeilboot, na een reparatie kijk ik om mij heen, windkracht 5 is overgegaan in een zachte avondbries, de zon raakt bijna de rimpeling van het water. Als ik naar beneden kijk ontmoet ik de ogen van mijn man en zie mijn zonen aan dek...

BEGELEIDING, MUZE EN KUNST.

Vastpakken en loslaten in relatie tot het gebrokene

Wietske Jansen Schoonhoven en Francien Bruggink
met medewerking van Wibe Veenbaas

Werken met relaties vergt jaren groei. 'In de dans tussen liefdevolle distantie en lustige betrokkenheid had ik nog iets te leren,' zegt Wibe Veenbaas in het interview. Afgelopen voorjaar nodigde hij Wietske Jansen Schoonhoven uit om de muze van de beeldende kunst in te brengen als visuele toegangspoort tot het onbenoembare. Francien Bruggink maakte als kunstenaar en cursist een innerlijke reis aan de hand van een sculptuur.

De begeleider leeft voor hoe het gebrokene te zoeken, vast te pakken en te gebruiken als toegangspoort. De muze maakt zichtbaar wat verloren was en roept daarmee de ontroering. De kunstenaar neemt middels het materiaal waar wat in zichzelf verborgen en onzegbaar is.

Begeleiding Wibe Veenbaas

Hij die zo mooi is dat allen hem zijn schoonheid benijden

Is vannacht gekomen, wenend voor mijn hart.

Hij weende en ik weende, tot de ochtend aanbrak.

Hij zei: vreemd, wie van ons beiden is de minnaar.

Rumi

“Geliefden roepen verlangen en verraad in elkaar wakker. Aan elkaar kussen ze het gebrokene, waar ze onvermijdelijk naar toe moeten, wakker. Zelfs zo dat ze bij de ander menen te zien wat van henzelf is. Jung noemt dit projectieve identificatie.

De diepte van de gebrokenheid kan alleen maar onder ogen gezien worden als liefde verbonden wordt met waarheid. In mildheid.

Bij relatieconflicten kom je op de laag van de communicatie – ‘praten over’ – bijna altijd terecht in het veld van goed en kwaad. Valkuil is dan dat de begeleider in de rol van de scheidsrechter stapt en de beweging van de ziel, waar het ten diepste over gaat, blijft liggen.”

De ziel moet teruggeroepen worden, anders gaat het leven uit de relatie.

Het is al besloten, ze gaan scheiden. Ter ere van hun kinderen Kevin en Marike willen ze nog een keer kijken. Hij is onzeker en bang. Op elke vraag van de begeleider is het alsof hij toestemming zoekt

bij haar. Hij ademt nauwelijks. De begeleider gaat achter hem staan: ‘Hoeveel complimenten kreeg je van je vader?’ Er valt een stilte. Van binnen is hij gaan zwijgen. In zijn geschiedenis speelt oorlog, net als in die van haar. In de constellatie wordt zichtbaar dat de liefde soms zo zeer deed dat beiden zich in de relatie zijn gaan terugtrekken. Hij door te zwijgen, zij door te vechten. 1000 x dezelfde boodschap, 1000 x elkaar niet verstaan. Ik hou van je en ik haat je ligt heel dicht bij elkaar. ‘Bedankt voor onze kinderen. Het spijt me dat we het niet gered hebben,’ spreken ze naar elkaar uit.

“De intense ervaring van alles waarin we afgescheiden zijn, ontmoeten we in de ogen van wie we werkelijk liefhebben of in de ogen van degene die we haten: ‘razend ben ik dat je al mijn kwetsbaarheid ziet, razend omdat je alle gebonden energie wakker kust.’ In relatietherapie is het van belang dat mensen leren hun eigen taak te nemen. Dan kan de relatie zich ontspannen. Datgene wat is uitbesteed aan de ander moet als het ware opnieuw

toegeëigend worden: ooit moesten we uit de eenheid en vervolgens verwachten we van onze partner dat hij de eenheid zal herstellen. Het nemen van de eigen taak vraagt om de diepte van het eigen verdriet en de eigen angst te nemen.

Man die vader mist, zoekt vrouw die moeder mist...

Wat ik zelf heb moeten loslaten is elke beweging om het mooi te maken. Dit is contraproductief. Niets is zo mooi als in een grotere ruimte echtparen elkaar de waarheid te laten zien, hoe pijnlijk die ook is. Als het goed wordt ingebed, licht de pijn op, ook al krijg je het gepresenteerd in absolute defensie. Als een van beiden zich hierin opent en de ander kijkt toe, dan wordt tederheid geroepen, zelfs als er nog woede is.”

De opstelling ontvouwt zich al een tijdje. Ze hadden twee kinderen verloren, ze waren nog ‘goed’ samen. In een keer komt het: omringd door vrouwen schreeuwt ze: ‘Ik kan je wel vermoorden. Jij gaf me twee kinderen die stierven.’ Hij, vastgehouden door mannen moet ‘op z’n poten en kijken’. Als ze in de zachtheid komt, zegt ze: ‘Ik hou zoveel van je.’ Hij: ‘Dank. Ik beseft nu pas dat ik die razernij ook heb. Ik kan nauwelijks bij je blijven.’ En dan volgt ook bij hem zachtheid.

“Wat ik moest vastpakken zijn de diepste kernthema's van mijn eigen groeps-geweten. Partnerrelaties weerspiegelen zich in hun groeps-geweten. Hier worden de collusiepatronen (verstrikkingen) zichtbaar: ‘man die vader mist, zoekt vrouw die moeder mist om erachter te komen dat ze elkaar rechtstreeks ontmoeten in de pijn’. Als begeleider moet ik niet alleen weten wat zichtbaar te maken, maar ook wat te laten. Dit gaat niet als ik niet zelf ook heel diep naar de eigen pijn ga. Om deuren open te houden waar ik ze het liefste dichtdeed, om partners te ondersteunen moest ik gaan staan, rusten bij de mannen en mijn tranen huilen.”

Het lied dat ik nooit zal zeggen
Sliep op mijn lippen in
Op de kamperfoelies
Zat een glimworm
De maan prikte
Met een straal licht in het water
Federico Garcia Lorca

“Dat lied zoeken mensen in relaties.
Dat opnieuw de eeuwigheid geboren
wordt.
Dat er opnieuw verbinding is
Dit verlangen wordt overal beschreven.”

En de reden daarvan is
Dat de menselijke natuur van oorsprong
een was,
Waarin wij een geheel vormden,
En het verlangen en het streven naar die
heelheid noemen we ‘liefde’
Uit: Plato’s Symposium

Muze Wietske Jansen Schoonhoven



You forgot to kiss my soul
Tracey Emin, 2001, neon,
collectie Stedelijk Museum Amsterdam e.a.

Haast ongemerkt kunnen we vergeten om
elkaars ziel wakker te kussen en misschien
erger nog: om onze eigen ziel wakker te
kussen. Dit is waar het in ons werk ten
diepste over gaat. Beide bewegingen zijn
nodig om effectief te begeleiden.

Heb je ooit een schilderij willen kussen?
Heb je ooit in stille verwondering willen
knielen voor een beeldhouwwerk, heb
je ooit... In Avignon gebeurde dit. Een
studente van de kunstacademie kon de
verleiding niet weerstaan en plantte een
afdruk van felrode lippenstift midden

op een uit gradaties van wit bestaand
doek van de Amerikaanse kunstenaar
Cy Twombly. Frivool, popartachtig en
vooral: afwijkend. Het werd een rel die
met een rechtzaak eindigde, maar spijt
zei ze niet te hebben. ‘Het was alsof het
doek speciaal met dit doel voor mij ge-
maakt was’. Vastpakken en loslaten.
Zelf kan ik me in de beeldende kunst
diep laten raken op grote thema’s als leven
en dood, hemel en aarde, liefde en
vriendschap... alsof mijn ziel wordt wak-
ker gekust.

*Kunst is de leugen die
de waarheid ontmaskert*

Ik ben opgegroeid in een huisartsen-
gezin, waar het leven in al zijn facetten
voorbij kwam aan de keukentafel. Al
vroeg leerde ik vanuit de gezondheids-
zorg ‘systemisch’ te denken: waarom
wordt iemand ziek, gek of ongelukkig en
wat betekent dat voor zijn omgeving?
Tegelijkertijd was en is mijn ouderlijk
huis een levend museum met veel kun-
stenaars over de vloer. “Kunst is de leu-
gen die de waarheid ontmaskert,” zegt
Wibe vaak, geïnspireerd op een tekst van
Picasso. In contact met kunstenaars -
patiënten van mijn vader - leerde ik om
achter hun beelden te kijken naar de
diepere betekenis. Leerde ik om dichter
bij mijn eigen stilte en ruimte te komen.
Ik kon vaak zo goed voelen dat dat de
plek is waar kunst vandaan komt: het
diepe contact van de kunstenaar met de
stilte en de heilige ruimte in zichzelf.
Maar ook met het gebrokene uit zijn
geschiedenis. Op zoek naar heling. Het
ontroert me steeds weer als ik kunste-
naars hiermee in contact kan brengen.
Hun werk wint daardoor aan diepte.

*Het gebroken, koude vuur
van de liefde*

Werken met relaties is óók stilstaan bij
dat wat voorbij de woorden gaat. Binnen
Phoenix wordt veel gewerkt op de sym-
bolische laag, met verhalen, gedichten
en metaforen en muziek. Beeldende
kunst is de visuele toegangspoort tot
deze laag.
Mijn opdracht was om als kunsthistoricus
en therapeut te zoeken naar beelden die

aansluiten bij de thema’s van de liefde:
seksualiteit, verlangen, tederheid, Eros en
Thanatos en deze te vertalen naar de op-
leiding. Ook onderwerpen die tijdens de
trainingsdagen naar voren kwamen, dien-
den als inspiratie. Bijvoorbeeld de leegte
- een gebied waar de meesten van ons wel
eens in ‘ronddobberen’. Een kunstenaar
als Anish Kapoor maakt zo mooi zicht-
baar hoe we voorbij de angst voor leegte
de stilte kunnen ontmoeten... als bron.
In mijn beelden en verhalen heb ik de
cursisten mee willen nemen op een ont-
dekkingsreis dwars door de kunstgeschie-
denis. Soms via harmonisch opgebouwde
schilderijen of beelden, soms poëtisch,
maar vaak ook ver voorbij de schoonheid.
Bijvoorbeeld door te laten zien hoe heden-
daagse kunstenaars door de vorm heen
schilderen (Cy Twombly). Of hoe de hef-
tigheid van de afwijzing bijna tastbaar van
het doek afspat, zoals in het hierbij afge-
beelde schilderij Bride of the Wind van
Kokoschka.

*Oskar Kokoschka heeft mijn leven vervuld
en vernietigd tegelijk’, schreef Alma
Mahler, weduwe en muze van de beroem-
de componist Gustav Mahler, in haar
autobiografie. Omdat ze bang was dat ze
door haar passie overmeesterd zou wor-
den, trouwde ze met de al even beroemde
architect Walter Gropius. Het kind dat ze
van Kokoschka droeg, liet ze aborteren.
Alma werd een soort obsessie voor de kun-
stenaar. Hij liep zelfs een aantal jaar na
het einde van hun affaire rond met een
levensgrote, aangeklede pop die hij naar
haar gelijkenis had laten maken. Op een
gegeven moment werd deze na een drink-
partij bij hem thuis onthoofd en met rode
wijn overgoten in de tuin aangetroffen.
Bride of the wind is een weergave van de
intensiteit van hun relatie.*

Op het doek grijpt de kunstenaar zijn
geliefde krampachtig vast, terwijl hij haar
in feite al heeft moeten loslaten. Liefde
gaat ook over het gebroken, koude vuur.
Door dat te nemen, werkelijk vast te pak-
ken, ontstaat weer schoonheid.

In de werkstukken en de testing kwam
de muze terug in verschillende verschij-
ningsvormen, variërend van beeld als
toegangspoort tot de symbolische laag

en virtuele kunst tot eigen kunstwerken.
Francien Bruggink beschreef haar per-
soonlijke reis tijdens de opleiding aan
de hand van de sculptuur die zij maakte,
geïnspireerd op de zeventiende-eeuwse
beeldhouwer Bernini.



Oskar Kokoschka, Bride of the wind, 1913,
olie op doek, 181 x 221 cm, Kunstmuseum Basel



Kunst Francien Bruggink

*mijn verwardheid, mijn geraaktheid
spiegelt zich in de steen*

*Het gebrokene in me is mijn onbevange-
heid: Ik verlang er naar om voluit gezien
te worden. “Mag ik er zijn, mamma, raak
me aan... mag ik er zijn, pappa, kijk me
aan...”*

*tijdens het hakken reageer ik me af
tijdens het tikken orden ik*

*De angst om uit de steen te veel weg te
hakken, te hard te slaan, te diep te gaan,
is bijna dezelfde als de angst voor de pijn
die ik heb verborgen, de schaduw die ik
niet ken, de diepte die ik niet kan peilen.
Het mooie is dat wanneer ik ergens open
in stap dat er dan vanzelf iets oplicht.*

*tijdens het vijlen streel ik
tijdens het voelen en kijken broei ik*

*Na een constellatie over verraad ben ik in
de war en verdrietig. Het voelt alsof ik zelf
verraad heb gepleegd. Ik ken het gevoel
van afwijzing en het lijf dat me verraad.
Ik weet dat een deel met mijn moeder te
maken heeft. “Hoe kan ik als vrouw en
met mijn seksualiteit goed genoeg zijn in
de ogen van mijn moeder?”*

in trance hak ik de duim eraf

*In het proces word ik heen en weer geslin-
gerd, gekerfd, geschuurd en gepolijst door
de anderen, de trainers, de groepsleden.
Zij duwen tegen mijn weerstand, bewegen
mee, belichten mijn verborgen plekken,
kleuren mijn schaduw. “Vreemd, wie van
ons beide is de minnaar.”
Het verlangen voluit gezien te worden uit
zich ook in de relatie met mijn partner:
“Ik wil helemaal gezien worden, met ge-
breken, slechte gewoontes etc.”*

*in trance vergeet ik de
veiligheidsbril
ik huil het opgespatte gruis
uit mijn ogen*

*“Is dit te diep binnengekomen of heb ik me-
zelf hiervoor teveel open gesteld?” Door de
opstelling is er iets wakker geroepen in me.
Er is een aantrekkingskracht tussen mij en
de andere stand-in. Het voelt als verliefd-
heid. We zoeken elkaar op bij de oefening
waarbij we langzaam naar elkaar moeten
uitreiken en elkaars grenzen aftasten. Het
is heel spannend en intiem. Ergens neem
ik zijn onbevangenheid over. Ik geniet van
het in de war zijn, van het me verliefd voe-
len, het stromen van de levensenergie en
van het daarover open mogen zijn.*

*de steen leidt me af en leidt me
door het proces
daar is een hand*

*Ik vertel mijn partner wel over de opstel-
ling, maar meer niet. De ander vertelt
thuis heel open over wat hij voelt. En ook
tegen mij is hij heel open over de aantrek-
kingskracht die ik op hem uitoefen.
Ik voel me op en top vrouw en heel erg
gezien.*

ze grijpt, ze knijpt, ze tast

*“Wat moet onthuld worden zodat het de
relatie dient... Wat mag juist niet onthuld
worden en moet ik zelf dragen. Wat dient
de partner?”*

*Het onuitgesprokene wordt voor mij te
groot. Ik vertel mijn partner dat er iemand
is waar ik me erg toe aangetrokken voel.
Hij ligt er wakker van: “Had het maar
niet verteld, wat ga je nu doen?” “Ik ga
niets doen, hoogstens onderzoeken wat
het is. Ik hou van jou.” Tegelijkertijd voelt
het alsof ik verraad pleeg aan onze relatie
door het verlangen dat ik voel.
“In mijn verlangen me helemaal te tonen
en helemaal gezien te worden, verraad ik
mijn partner.”*

ze bedekt, beschermt, houdt af

*Ik voel me zo overweldigd door de oerdrift
in mijn lichaam. In mijn onbevangenheid
heb ik de ander ge-smsd. Als reactie komt
het verzoek geen contact meer te maken
in het belang van zijn relatie. Ik voel een
gat in mijn maag, en een ontaard zijn. Ik
zou zo graag vanuit het samen weer de
grens stellen en samen afstand nemen.
De stilte is zo pijnlijk, in het negeren voel
ik weer de afwijzing en de schuld*

ze is sterk, is teder, is koud

*Zelf nemen is toegangspoort. Er is sprake
van projecteren en terug nemen. De vraag
is: hoe heb ik het gebrokene aangetroffen
bij mezelf?*

*“Keer terug, keer terug”
Daar is mijn kwetsbaarheid, in het me
genegeerd voelen, in de afwijzing.
Pas als ik dit werkelijk neem, kan ik los-
laten en open waarnemen; het nieuw
ontstane beeld zien. Ik leun tegen het
warme lichaam van een vrouw en ik
huil.*

*ik voel, ik vorm, ik vijl
en met de steen
mijzelf*

*De begeleider, de muze, de kunstenaar.
Ze hebben de pijn van zichzelf en de
ander te verduren om aanwezig te blij-
ven. Dat waar het werkelijk om gaat kan
dan oplichten.*

DE KUNST ZIT 'M NIET ZOZEER IN HET LOSLATEN, MAAR LOSLATEN EN DAT LATEN.

HECHTEN EN LOSLATEN...

Hilde te Riet

In de loop van mijn opleidingen zijn de begrippen hechten en loslaten vaak langsgelopen. Als ik er nu op terugkijk, lijkt dat meer op een schriftelijke cursus in hoe kersen smaken in de zomer. Sinds het overlijden van mijn zusje Iteke, nu een jaar geleden, bestaan hechten en loslaten bij de gratie van elkaar en komen ze elke dag terug in kleine en grote gebeurtenissen.

Iteke en ik groeiden samen op, onze moeder ging dood toen zij 2 en ik 3 jaar oud was. Na die eerste ervaring van gehecht zijn en gedwongen loslaten, volgden er nog vele. Iteke en ik waren elkaars thuis geworden; alles wat altijd was en altijd bleef, dat waren zij en ik. We waren elkaars grootste steun en toeverlaat.

In 2004 kreeg Iteke borstkanker. Wat volgde was een gang naar het ziekenhuis die voelde als een dikke verstikkende laag watten. Een periode vol onderzoek, operaties, wachten op uitslagen, chemo's en cetera. Het was een ellende zonder weerga die het hart alleen maar diep kon treffen. Zo diep, dat we nog maar één ding wilden: wegwezen. We doken het café in om de waarheid weg te spoelen met wijn. Soms bleek de halve waarheid meer bruikbaar dan de hele en kon de hoop de kop weer opsteken. De pijn legde het gelukkig ook vaak af tegen de lach. We hadden plezier en deden ook leuke dingen. Iteke verstond de kunst van loslaten waar ze aan gehecht was. Haar grootste geheim was dat ze niets meer te verbergen had. Toekomst bleek een groot woord. Ondanks steeds meer beperkingen en het afscheid moeten nemen van haar gezondheid bleef ze haar eigen ding doen.

We gaan nog samen op vakantie. In een huisje midden in een bloeiende fruitbomengaard in Limburg maakt ze op mijn verjaardag 's nachts een cadeautafeltje, eten we vlaai en drinken we wijn op het terras. Achteraf blijken het de laatste paar 'zorgeloze' dagen te zijn. Het gaat hard bergafwaarts en twaalf dagen later is ze dood.

De dag voor haar dood sprak Iteke weinig, ze had het erg benauwd. Als ze met haar vingers onder haar neus wapperde, wilde ze zuurstof, wapperde ze boven haar schouder, dan betekende dat: "Denk erom, ik zit straks op je schouder."

Iteke heeft het zo benauwd, dat ze de onvermijdelijke druppels moet nemen om de benauwdheid niet zo heftig te hoeven ervaren. Ze is er ook bang voor. Volgens de arts bestaat de kans dat ze na het innemen van de druppels niet meer wakker wordt. Ze heeft al zoveel medicatie en ze is al zo verzwakt. Ze houdt haar hoofd een beetje scheef als ik de eerste dertig druppels in haar wangzakje doe. Ze vindt het smeriger dan een gin-tonic. En ik, ik wil haar het liefste vasthouden, dicht tegen me aan. Maar dat wil ze niet, het beneemt haar de kostbare adem. Ik wil alles doen om haar vast te houden, ook in dit leven. Het lijkt op dubbel kiezen.

We kijken elkaar aan en zeggen niets. Hoe kun je de kleur van de wind uitleggen? In een brief aan mij schrijft ze: Voor jou vind ik het allemaal het ergst... nu ga ik ook nog dood. Op het moment dat ik haar de laatste druppels geef, ervaar ik een broosheid in mijn handelen. Ik bevind me op het snijvlak van gehecht zijn en loslaten. Ik wil dat ze blijft terwijl ik weet dat ze gaat. Ik voel opeens hoe je de kunst van het loslaten kunt verstaan door simpelweg van iemand te houden. Dat is geen wijsheid maar liefde.

In een explosie van benauwdheid en vechten om te blijven, sterven de klanken van haar ziel weg. Dan is er de stilte van de dood. Ik voel me een vreemde in het land der levenden.

Nu, een jaar later, ben ik weer opnieuw gehecht aan een ander leven met alles wat daarbij hoort en meer onthecht aan de uitkomsten van mijn verlangens. Loslaten voelt werkelijk los omdat ik weet dat er iets is als sterven om te kunnen leven, plezier te maken en te genieten. Ik heb mijn dromen en weet inmiddels dat loslaten iets is wat ik steeds maar weer opnieuw moeilijk vind en moet leren. En Iteke... ik mis haar iedere dag. Maar vooral voel ik: ze is gebleven en zij droomt met me mee.

Verhaal

Francien Bruggink

Ze was tevreden over zichzelf, zoals ze zich ontwikkelde en groeide. Zoals ze zich bewoog in haar omgeving: als een vis in het water. Ze had haar terrein gevonden: dit was van haar... Ze had het afgebakend met glanzende steentjes en ze had het ingericht met waterplanten en koralen. Het terrein werd afgeschermd door een afgeslepen rotsblok en daar op de punt van dat blok was haar plekje, daar had ze rust, daar had ze overzicht, daar kwam ze tot zichzelf. Anderen mochten er wel wandelen of picknicken maar blijven mochten ze niet. Ze bezochten haar terreintje graag en vaak, ze volgden de keurig aangelegde routes, die hen leidden door verrassend ingerichte tuinen. Ook bewonderden ze haar van een afstand; ze was zo duidelijk van vorm, zo mooi getekend, ze bewoog zo ritmisch, zo als vanzelf... Ze zag er zo sterk uit en straalde rust en evenwicht uit...

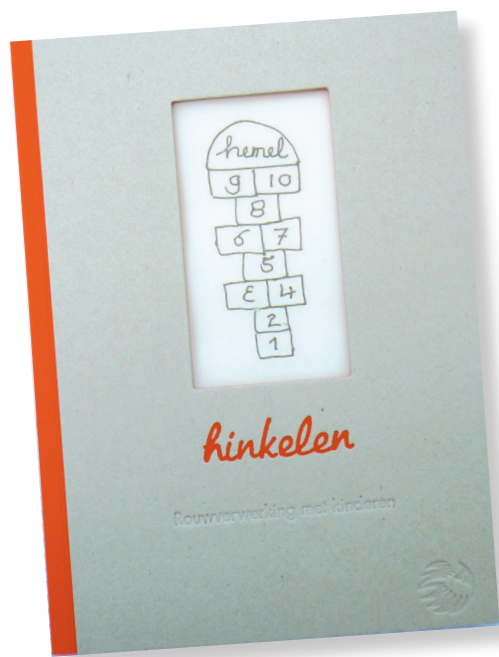
Op een dag voelde ze iets in haar binnenste. Het was niet zacht en warm zoals de rest. Het voelde als een klein hard bolletje. Ze probeerde het te negeren maar... het bolletje groeide elke dag wat meer, werd groter en harder en nam steeds meer ruimte in. "Het zal mijn tijd wel duren," dacht ze, "ik doe net of er niets aan de hand is." Dat werd steeds moeilijker, ze voelde zich bekeken door de anderen, alsof ze het bolletje konden zien en er niets van zeiden... Het bolletje voelde zo langzamerhand als een koud blok ijs in haar binnenste en het enige wat ze nog wilde was het de ruimte geven... "Zien jullie dan niets," schreeuwde ze tegen de anderen, "zien jullie dan niet wat er in mij is?" Ze deed haar schelp open en de anderen kwamen dichterbij om te kijken en ze raakten het aan en spraken erover met haar. Ze bleven en dronken thee en genoten van het uitzicht en de rust. Toen ze weg gingen zeiden ze: "Dat wisten we niet, we wisten niet dat er meer was, we wisten niet dat er nog zoveel groeide van binnen. Het is het mooiste wat je ooit met ons had kunnen delen, bedankt!"



Illustratie Annebet Nolen



Nieuwe Phoenixuitgave: 'Hinkelen' van Joke Goudswaard



Grote broer

Eigenlijk ben je te klein voor mij. Ik heb gearzeld of speltherapie niet veel beter op zijn plek is, dan praten. De wachttijd daarvoor is alleen lang, er moet nú wat gebeuren. Thuis heb je behalve niet te hanteren driftbuien enorme moeite om 's avonds te gaan slapen. Je trekt je hele repertoire uit de kast om dat te voorkomen, vooral met strijd zet je hoog in. Dat is al een paar maanden aan de gang. Het is de reden dat je bij mij bent aangemeld.

Samen met je ouders stap je op een vroege maandagmorgen in de winter mijn praktijk binnen: een mini meisje van vier. Ik denk aan poppen, voorlezen, vader en moedertje spelen in het keukentje... hard rennen met een vriendinnetje. Zo ziet het er echter niet uit.

Je moeder vertelt over het afschuwelijke ongeluk met de motor, waarbij je grote broer van in de twintig omgekomen is. Je vader vult aan: na een avondje stappen is hij nooit meer thuis gekomen. Jij knikt mee als ze het vertellen.

'We hebben haar alles zo goed mogelijk uitgelegd', geeft je moeder aan. 'Ze weet precies hoe het zit. Ze vraagt zoveel. Het valt niet mee om op alles antwoord te geven. Nu weten we niet meer, hoe het verder moet. Kijk, ze heeft ook haar eigen foto's.'

Het is voor Phoenix een kostbaar geschenk om de tweede druk van de verhalenbundel 'Hinkelen' van Joke Goudswaard uit te geven. Het biedt ons de gelegenheid om Joke in haar indrukwekkende ontwikkeling, haar niet aflatende toewijding en haar zorgvuldig ambachtelijk vakmanschap te eren. Haar schrijftalent heeft mij en Phoenix zeer gediend.

Hinkelen is echt Jokes boek, zij schreef het onder de sterren van haar naam; zo werd het geboren. Ze schrijft en vertelt verhalen die zo passen binnen de verhalentraditie: kunstzinnig, fijnzinnig geeft zij weer. Ze moedigt kinderen aan hun reis te maken, hun licht met het donker te verbinden.

De kracht van het boekje is het doorkijkje in de manier van werken vanuit het verhaal. De erachter liggende theorie wordt zo impliciet zichtbaar; ademend van de reis die Phoenix met Joke maakte en andersom.

Hinkelen is een prachtig boekje over rouwverwerking met kinderen. In een aantal ontroerende korte verhalen wordt weergegeven hoe ze gesteund kunnen worden in hun rouwtaken. Zelf zegt zij hier over: verhalen kunnen net een klein zetje geven in het omgaan met een moeilijk thema als de dood.

Joke's verhalen roepen een glinstering die de nacht bewoonbaar maakt. "Grote Broer" is een van de prachtige voorbeelden hiervan; dát kozen we uit voor deze Vuurvogel.

Wibe Veenbaas

De foto's van jouw grote broer zitten in een rood plastic mapje. Jij wilt ze best aan mij laten zien, al ken je me nog niet. Dat is het moment om af te spreken hoe ver de wijzers van de klok zullen rond draaien voor je ouders weer terug zijn. Als dat lukt, wil ik graag een poesje met jou alleen werken. 'Jullie mogen best weg, hoor', zeg je tegen hen. 'Ik vind deze mevrouw wel lief.'

Met wat limonade en een koekje zit je samen met mij aan de lage tafel, beide op een krukje. Je breekt je koekje direct in tweeën. 'Dit stuk is voor Bas', zeg je beslist en legt het opzij. Bas, de naam van je grote broer, die je nu zo moet missen. Jij bent het nakomertje thuis. Je grote zus woont al op kamers.

Dan kijken we samen naar de foto's, verschillende waarop je broer ligt opgebaard. Veel van de verwondingen zijn netjes weggewerkt, alleen om zijn hoofd zit deels een dik verband. 'Alles is stuk van Bas. Er is niks meer heel. Daarom is hij dood. Hij ligt nu onder de grond, met aarde over hem heen. Alle mensen gooiden er wat op. Ik mocht er het meeste op scheppen van allemaal en ook nog mooie bloemen strooien!' Ze vertelt en vertelt aan een stuk door. Bij elke foto hoort een verhaal. 'De botten in je lijf

kunnen kapot gaan, dan ben je dood. Je komt nooit meer terug.'

Tot in details kan ze ook het ongeluk beschrijven. Een kind van vier onthoudt al heel wat. Ze geeft uitgebreid weer hoe hard mama huilt, hoe vaak papa zo heel lang stil in de kamer zit en hoeveel speelgoed zichzelf al stuk heeft gemaakt. Ook de macht van haar eigen driftbuien op de omgeving maakt ze me - met een kinderlijk genoegen - zichtbaar. Het is alsof een fotograaf mij een voor een zijn beelden laat zien. Er is steeds iets van afstand. Alleen het stukje koek op het tafelblad vertelt een ander verhaal. De wijzers van de klok hebben hun ronde gelopen. De tijd van deze eerste keer is bijna om. Gelukkig is er nog het beslagen vensterglas, dat ineens haar aandacht trekt. Als laatste - voor haar ouders binnen zijn - drukt ze haar lipjes op de ruit: kijk, een dikke kus voor Bas!

De tweede afspraak ligt er een groot tekenvel met kleurpotloden en stickertjes klaar. Ze gaat meteen naast me zitten nadat ze haar moeder heeft uitgezwaaid en het rondje van de klok is vastgesteld. Opnieuw slaat ze het fotomapje open om te gaan vertellen net als de eerste keer. Dan houd ik haar even terug.

'Wat deed Bas eigenlijk met jou samen?', vraag ik haar. 'Zullen we dat eens tekenen?' Met grote ogen kijkt ze me aan. Het wordt heel stil. 'Bas is stuk', zegt ze. 'Er is niks meer heel.'

Dan vertel ik haar over mijn kleine, grijze poesje, dat in de tuin begraven ligt, en over wat ik vroeger allemaal met haar gespeeld heb. Dat ik dat nooit vergeten zal.

Nu moet ze lachen. 'Ik dronk stiekem cola samen met Bas en ik mocht met hem op de computer heel lang spelletjes doen. De muziek ging superhard aan, als papa en mama niet thuis waren.' Deze zinnen zijn de opening voor nog veel meer 'grote broer-ervaringen'. Zo toveren we hem even terug, ook op het papier. Hij kan haar het hoogst van allemaal de lucht in gooien. Zij mag altijd zijn laatste kauwgommetje opeten. Haar knuffelbeer mag achterop de motor mee en zij mag scheerschuim op haar broers gezicht spuiten. Zo zijn er nog veel meer verhalen.

Fluisterend vertelt ze me dan over de geheime koekjesbewaarplek, ergens in haar kamertje. Voor als hij terug komt. Dat de dokter stom is omdat hij Bas niet meer in elkaar kan zetten. Dat ze elke avond voor ze gaat slapen de lieve groetjes doet aan haar broer, die misschien toch wel een sterretje aan de hemel is. Al geloven haar ouders niet in iets na de dood, zij heeft er zo haar eigen beelden bij. Gelukkig kunnen we dat alles tekenen. We blazen bellen naar Bas in de lucht en zolang het koud blijft, komen er kusjes op het grote raam. Dat doet ze thuis nu ook.

De stapel tekeningen komt ingebonden naast het fotomapje te liggen. Haar speelgoed blijft heel intussen, de driftbuien veranderen in tranen; en de grote-mensen-verhalen van de volwassenen worden iets meer buiten haar gehouden. Na een paar keer krijgt ze als afscheid twee gouden sterretjes mee: eentje voor haar en natuurlijk eentje voor haar grote broer.

Joke Goudswaard geeft op 16 december een workshop over het begeleiden van kinderen in rouw:

Toveren in het donker.

Zie www.phoenixopleidingen.nl

Het leven wortelt in de dood

Freek Strebe

*Dit is het leven met de dood verzoenen:
Dat alle oogsten wortlen in het doode,
Dat grauwe gronden rozen overrooden:
Uit vermolmdde woeker, het verfoeisel,
Zal Vrijheid stijgen, een volvruchtig bloeisel*

Uit: Eerste Verzen van J. Slauerhoff

Ons bedrijf is sinds mei gestationeerd op een van de mooiste plaatsen in Nederland: Gebouw C op de heide bij Radio Kootwijk. In plaats van de regelmatige gang naar een vaal industrieterrein ergens aan de A1 bij Barneveld, gaat nu het laatste stuk van de reis door de bossen van de Veluwe - in de omgeving waar ik een deel van mijn jeugd heb doorgebracht.

Ik ken de weg daar goed en weet van een binnendoorweg die langs Assel gaat. Zo kom ik dan langs de Natuur-begraafplaats: daar liggen mijn zus en aan haar voeten twee van mijn kinderen begraven. Mijn zus Liesbeth heeft in 1990 een noodlottig ongeval gehad in de bergen van Zwitserland. Mijn oudste zoon Martijn heeft in 1997 acht weken mogen leven; mijn jongste zoon Jonathan is in 2003 dood geboren. Verlies is mij vertrouwd. Rouwen heb ik moeten leren.

Bij de begraafplaats is een kapel en die mochten we gebruiken bij ieder afscheid: samen met familie en vrienden hebben we daar telkens weer de tijd voor genomen. Wat we zelf konden doen, hebben we zoveel mogelijk zelf gedaan. Zo heb ik de graven van mijn zonen gegraven, de kistjes zijn door opa en oma gebouwd en ik heb het graf zelf gedicht. Ook de stenen zijn meegekomen na een vakantie in de bergen. Zo doen wij dat: ik kom uit een nest van 'zelf doen'. Op deze wijze vormen we ons bestaan en het geeft ons de rust dat we nog iets kunnen doen - hoe futiel het ook mag

lijken bij de metafysische ramp van het verlies.

Nu ik in de gelegenheid ben zeker eens per week de graven te bezoeken, ben ik wederom in aanraking met de omvang en diepte van al dit verlies. Vaak heb ik gedacht dat het leven toch ook gewoon doorgaat. In zekere zin is dat zo. Twee springlevende zonen van acht en elf jaar oud, een uitdagend huwelijk met een uitzonderlijke vrouw, het prachtige werk dat ik mag doen: dat alles geeft mijn leven vorm en zin.

Maar ik ervaar ook een leegte die niet te ontkennen valt. Er zijn gaten die zich niet laten dichten. Als ik mezelf ontmoet in die leegte is het er soms aardedonker en doet alles nog zo'n pijn. Maar het kan er ook licht en vredig zijn of het is er grauw en dan heerst de angst. De constante factor is dat ik niet zo goed weet waar ik heen moet. Ik ben schepsel onder de schepselen en ervaar mezelf klein, nietig en betekenisloos.

Deze leegte begint mij vertrouwd te raken. Waar ik er vroeger omheen liep, begin ik haar nu op te zoeken en meer en meer te exploreren. Natuurlijk is het een afdaling in de diepte van mezelf. Ik weet niet of de bodem al in zicht is en het vraagt moed verder te gaan - monsters liggen op de loer en er is geen kaart van het gebied.

Een leermeester vertelde me ooit: "Je hebt werkelijk geen idee wie je bent." Ik geloof dat ik deze uitspraak begin te begrijpen...

DE DOOD ALS LEERMEESTER

Patrice Nieuwenhuijs
Herinneringen uit het laatste van mijn hart.

Onthechting is een thema dat een grote plaats in mijn leven inneemt. De dood legde in verschillende vormen de kans voor mijn neus om te leren loslaten, maar als je niet eerst hecht, kun je ook niet onthechten.

Tien jaar geleden stierf mijn toen 23-jarige dochter Marije. Zij was mijn tweede kind, het eerste was na 2 dagen gegaan. Haar dood heeft diep ingegrepen in de manier waarop ik met mijzelf en mijn leven omging. In het proces van het verwerken van haar dood kwam langzamerhand mijn diepe gehechtheid aan het vermijden van pijn naar boven. Ik kon aardig door een roze bril naar situaties kijken, ik zocht altijd de positieve kant op. Van alles en iedereen kon ik leren. Een wijze manier van leven, dacht ik. Alleen had ik niet in de gaten dat dit voor mij ook een manier was om niet te hoeven voelen.

In mijn liefde voor mijn dochter en mijn gehechtheid aan haar had ik een stuk van mijn eigen levensvreugde gevonden. Toen ze na een kort ziekbed overleed, wist ik mij geen raad. De grond was onder mijn bestaan weggeslagen. Zo vaak had ze mij geïnspireerd, zo vaak had zij mij uitgenodigd tot vernieuwing en creativiteit. Ongemerkt was mijn dochter een groot deel van mijn levenszin geworden. Ik had niet in de gaten dat het zo diep zat.

De avond van haar overlijden ging ik voor het slapen gaan rechtop in mijn bed zitten om mijn dag te overdenken. Ik was alleen en haar ziellose lichaam lag beneden opgebaard. Binnen in mij was het doodstil. Ineens voelde ik: “Ik open mij voor dit proces.” Huizenhoog was de angst die in mij op kwam. Ik bad om hulp.

Vanaf toen hernam ik iedere avond mijn besluit en leerde ik mijn hoofd buigen voor het Grote. Ideeën en beelden van hoe het leven in elkaar zou moeten zitten verdwenen met de tijd. Wat is overgebleven, is het nu. Het is een diepgaand proces geweest waarin ik dat heb losgelaten, waar ik mij zolang aan vast had gehouden.

Die innerlijke stilte bleef maanden bij mij en tegelijkertijd raasden de gedachten en herinneringen door mijn hoofd. Ik ervoer voor het eerst van mijn leven dat je gek kan worden van verdriet. 's Morgens na het ontbijt ging ik in de huiskamer tegenover een grote foto van Marije zitten, die ik voor dat doel aan de muur had gehangen. Kijken en voelen wat er met mij gebeurde als ik naar haar keek. Iedere dag was het anders. Altijd begon ik met huilen om haar, ik voelde mij letterlijk ontzet.. Vaak werd ik wakker met de gedachte dat ik in een droom zat en dat het niet waar was dat ik haar nooit meer zou kunnen omhelzen of gezellige dingen met haar doen. Vaak hilde ik om iets waarvan ik niet wist wat het was. En soms kon ik niet huilen, blokkeerde ik en zat versuft tegenover haar foto. Na een week of zes ging ik hulp vragen om mij te

begeleiden in dit proces. Langzaam leerde ik vertoeven in de leegte en de waanzinnige pijn van het loslaten te voelen. Mijn eraan vast te klampen en regelmatig versuft los te laten. In de beginfase van mijn rouw om haar schreef ik het volgende gedicht. Als ik het nu lees, heb ik het totale proces neergezet. Keer op keer maakte ik deze gang.

Voor Marije

**Geboren om vrijheid te brengen,
nodigde jouw spirit me steeds weer uit mijn grenzen
te verleggen**

en met andere ogen naar de wereld te kijken!

Sinds je weg bent naar het licht

zet de vrijheid door en slaat de verwarring toe;

De diepte van mijn gevoel opent zich,

**met kracht en vermeende intelligentie tracht ik er
bewoordingen aan te geven**

Niets helpt!

Heen en weer geslingerd in de branding van het licht

Laat ik soms los.

Ineens zijn er zichtbare lichtpuntjes:

je stem in mijn hart,

een onverwacht vrije beweging,

een zachter wordende geest, een mildere blik.

Dan slaan de golven weer toe,

vertwijfeld roep ik dat het niet meer wil,

ik verlies mijn houvast!

Gelukkig

Het gevoel opent zich weer,

**Verbaasd ervaar ik dat ik weer een stukje dichter bij
jou en mijn wezen ben beland**

Liefde en inspiratie houden hun bestaansrecht!

Dank je wel

13 oktober 1999

In het vastklampen en het loslaten ontdek ik keer op keer een onbekend deel van mij zelf.

Wat is de dood een leerzame meester voor mij. Ze heeft mij gedwongen de verhalen in mijn hoofd los te laten en keer op keer te voelen wat er nu is, al is het leegte.

BEZOEK AAN EEN MEESTER; BERT HELLINGER

Mirjam Dirkx

Een meester: iemand die zijn proefstuk heeft geleverd; een leermeester, een onderwijzer. Drie en een half jaar had ik me gelaafd aan de meesters (m/v) bij Phoenix. En toen dacht ik opeens met een jongmeisjesachtige bravoure; ik kan ook naar een andere grote meester gaan, ik kan gewoon in mijn auto stappen en naar de grondlegger van het opstellingswerk rijden. In Oostenrijk.

Zo deed ik het, samen met Ineke. Ook toen we van Wibe hoorden dat Hellinger in opspraak was, en nog steeds toen we hoorden dat Duitse therapeuten afstand van hem namen. “Laten we dan maar met onze eigen ogen gaan kijken” zeiden we tegen elkaar, “en zo Volwassen worden in dit werk”.

Een lange dag zittten we met elkaar in de auto, en we grappen onze nervositeit voor een mogelijke teleurstelling weg. De volgende ochtend stappen we een grote zaal binnen, waar een groot vierkant van ongeveer tweehonderd mensen het veld omvat. ‘De Wetten van Succes in beroep en Ondernemen’ heet het seminar. Bert opent met de crisis. “Als we de Orde niet eren, komt het tot crisissen. Maar we hebben crisissen ook nodig om tot bezinning en groei te komen”. Na zijn inleiding start hij met de eerste vraag. Een prachtige stukje, waarin een ondernemer met zijn personeel en

klanten wordt opgesteld: er is totaal geen samenhang, iedereen kijkt een andere kant uit en loopt van elkaar weg. “We hebben genoeg gezien. Dit is geen basis voor een onderneming”. Vervolgens mogen de medewerkers en klanten gaan zitten, en zet Bert de moeder van de ondernemer in het veld. “Zoals de verhouding is tot de moeder, is de verhouding tot de onderneming. Wie de verbinding met de moeder verloren heeft, heeft geen verbinding meer met succes.”.

Prachtig om te zien is de manier waarop Bert een opstelling begeleidt. Geen enkele neiging tot Reddersgedrag te bespeuren. Hij kijkt louter naar de beweging. Van een afstand. Met veel geduld. Dan staat hij weer eens op en schuift en verschuift wat representanten, en vervolgens beweegt er nog wat in de opstelling. “Ist es klar?” vraagt hij dan. “Das war es”, en iedereen gaat weer zitten. Zo eenvoudig kan het dus.

Ik kijk twee dagen lang naar deze oude man die heel rustig en een beetje mank door de grote zaal beweegt. Met plezier, met heel veel kundigheid en zonder opsmuk laat hij ons zien wat hij kan. Berts houding zet me ook aan het denken. Hij werkt, zo zegt hij het zelf, met de beweging van de ziel. Hij is in de loop van de jaren ook steeds meer zo gaan werken, hij vraagt minder aan de representanten en werkt voornamelijk vanuit de beweging. Het past ook zo bij een man van vierentachtig jaar. De opsmuk en het gedoe van het leven lijkt hij allang achter zich te hebben gelaten, het verveelt hem.

“Das wird langweilig” zegt hij af en toe. Zo werkt hij met mensen, zonder ze hun naam te vragen. Hij besteedt nauwelijks tijd aan contract maken. In drie zinnen heeft hij genoeg gehoord. En na de opstelling gaat iedereen weer naar zijn plek, ook de vraagsteller. Geen opdrachten meer, geen bemoedigend knikje.

Terwijl ik kijk naar de grondlegger van het opstellingswerk, besef ik hoe gehecht ik ben geraakt aan Phoenix. Aan de warmte, aan de permissies. Mijn loyaliteit ligt bij mijn eerste leermeesters. De blik waarmee ik naar Bert Hellinger kijk, is misschien wél een meer volwassen blik. Ik zie de grootse dingen die hij kan met zijn directieve zielenwerk, ik laat me erdoor raken. En tegelijkertijd zie ik de beperkingen daarin van zijn persoonlijkheid. Maar juist door deze menselijke maat te zien in Bert Hellingers werk kan ik mijn eigen keuzes maken. Wetende dat ik het ook moet doen met de beperkingen en de uitdagingen van mijn eigen persoonlijkheid.

Ik neem de directheid, het werken met summier maar doeltreffende taal en de scherpe diagnostiek, evenals een aantal wijze woorden van Hellinger mee. En mix dat met de warmte en permissies, en met het gestoei met maskers, persona en overdracht zoals ik dat heb meegekregen bij Phoenix. En zo wordt ik geleidelijk aan mijn eigen stijl ‘meester’. En laat ik mijn leerling zijn steeds meer los. Het was meer dan de moeite waard om deze reis naar Oostenrijk te maken.

MARIAN VAN STEENOVEN

26 februari 1949 - 2 juli 2009

Op haar rouwkaart stond: *“Zij heeft geleefd met hart en ziel”*

Marian was een veelzijdige vrouw, een levenskunstenaar en mijn intervisiegenoot. Ik heb veel met haar gedeeld en zag haar ontwikkeling van een vechtende vrouw naar een wijze vrouw vol overgave aan het leven, haar geliefde en uiteindelijk aan de dood. Helaas heeft ze de wijsheid die ze in haar leven heeft opgedaan niet lang meer kunnen doorgeven.

Wat blijft, in tastbare vorm, zijn haar kunstwerken, zoals de beelden die zij maakte voor het boek *De Maskermaker*.

Ik wens haar partner, haar zonen Bas en Thijs en haar moeder en zus veel sterkte.

Sanne Tompkins





Een jazzzangeres bij Phoenix

Sander Reinalda

Zingen is een vorm van therapie. Dat weet Manon Miessen nog niet als ze als achttienjarige zang gaat studeren aan het Conservatorium van Den Haag, maar dat merkt ze wel als ze daarna zangles gaat geven. Als ze vervolgens experimenteel gaat werken (in workshops waarin stem, tekst en beweging via improvisatie samenkomen) groeit in haar de behoefte om met de deelnemers nog meer de diepte in te gaan. Een vriendin beveelt haar om die reden Phoenix Opleidingen aan en Manon schrijft zich in als cursist.

Inmiddels werkt zij ook bij de Wereldomroep, waar zij jazz- en wereldmuziek-programma's produceert. Ze doet dat niet voor de Nederlandstalige markt, maar voor tal van andere landen,

zowel in als buiten Europa. In 2006 maakt ze voor de Wereldomroep een compilatie van 30 jaar North Sea Jazz Festival op 4 cd's. Deze box wordt in jazzland alom geprezen.

Onderwijl blijft Manon bij Phoenix opleidingen volgen, gegrepen door de bijzondere manieren waarop zij in die verschillende opleidingen naar de kern van de psyche leert gaan. De essentie raken en die naar buiten brengen, daar vorm aan geven, dat is haar passie. Dan is het slechts een kleine stap, van jazzmuziek maken naar persoonlijk begeleiden.

Haar verlangen om zich ook professioneel verder te kunnen ontwikkelen krijgt een nieuwe impuls als zij gevraagd wordt bij Phoenix te komen werken. Ze maakt de overstap.

Bij Phoenix begeleidt Manon cliënten en cursisten. Daarnaast houdt zij zich bezig met alles wat bij Phoenix met taal te maken heeft. Zij onderhoudt de website, zij verzorgt de jaarlijkse brochure, zij voert de redactie van de boeken en van de heruitgaven van de boeken, zij maakt de teksten aan beide zijden van de opleidingscertificaten, zij coördineert de Vuurvogel, enz. Alles wat als tekst het instituut verlaat gaat door haar handen. Het spreekt vanzelf dat daarvoor liefde voor taal nodig is en dat is precies wat haar motiveert: de vaak complexe inhoud zodanig verwoorden dat begrijpelijk en toegankelijk is waar het in de kern over gaat. Ook hier komt de rode draad van haar passie weer naar voren: de kern raken en daar vorm aan geven. Taal is dan meer dan een simpel communicatiemiddel: taal wordt een vorm van kunst, taal wordt muziek.

Sporen in het brein

John van der Meij

Inleiding

Het brein is in. In allerlei tijdschriften, tv- en radioprogramma's worden we te pas en te onpas geïnformeerd over de nieuwste inzichten uit het moderne hersenonderzoek. Onze kennis over de menselijke psyche, de ziel en het brein is in korte tijd dramatisch veranderd. Er zijn veel neurowetenschappelijke ontwikkelingen gaande die van groot belang zijn voor persoonlijke begeleiders en therapeuten.

Zo wordt bijvoorbeeld steeds meer bekend over bewustzijnsniveaus, wat vanuit het brein gezien bewust en wat onbewust is en welke consequenties dit heeft voor het professioneel begeleiden. Over 'embodiment', dat emoties, beelden en gedachten op onnavolgbare wijze zijn ingeweven in de lichaamsstructuur en geen quasi-etherische substanties zijn die ergens in of boven ons hoofd zweven.

Over de kracht van het hart, wat de praktische consequentie is van het feit dat er meer 'bedrading' van het hart naar het emotionele brein loopt dan andersom. Over spiegelneuronen in ons brein, waarom je met de ene cliënt resoneert en van de ander uitgeput raakt en waarom dit wel het neurobiologische fundament van systemisch werken wordt genoemd. En ook over contact maken, dat hechten en loslaten allerlei emoties en lijfelijke ervaringen oproepen die zichtbaar in het brein zijn. Kortom, hoe de traditioneel "harde" wereld van de neurobiologie steeds meer gaat dienen als ondersteuning van begeleidingswerk.

James Joyce zei ooit: "All that stuff is very intelligent, but is it helpful?" Laten we daar eens naar kijken.

Praktijksituatie

Josine is 5 jaar getrouwd met Gerard. Ze houden van elkaar, maar toch zijn er geregeld spanningen. Josine vindt het erg moeilijk zich kwetsbaar op te stellen en intimiteit aan te gaan. Als ze het doet, is ze bang dat ze gekwetst wordt. Zo houdt ze alles binnen, zowel wat ze denkt, als wat ze voelt. En dat terwijl ze zoveel liefde te geven heeft...

In de begeleiding van Josine wordt duidelijk dat ze 'afstandelijke' ouders had, die er emotioneel niet voor haar waren. Ergens in haar jeugd heeft ze besloten dat ze niet de moeite waard is. Dit patroon of anders gezegd deze "stijl" (angstig-afwijzende hechtingsstijl) komt Josine in haar huidige relatie weer net zo hard tegen.

In trainings- en begeleidingswerk ontmoeten we veel cliënten met bovengenoemde emotionele problemen of varianten hierop, waarvan wordt aangenomen dat ze verband houden met hechtingsproblematiek.

De vraag is nu wat er gebeurd is tussen Josine en haar ouders in de eerste fase van haar leven en meer specifiek wat er in het brein van haar is gebeurd. Welke "sporen" zijn daar te vinden?

Plasticiteit

Het is lang populair geweest te debatteren of een eigenschap van iemand óf door zijn genen(nature) óf door zijn omgeving (nurture) komt. Tegenwoordig weten we dat het brein met zijn duizelingwekkende hoeveelheid zenuwcellen en onderlinge verbindingen erg plastisch, vervormbaar is tot op hoge leeftijd aan toe.

Er wordt aangenomen dat er een complexe interactie en samenwerking is tussen genen en omgeving, uitmondend in het begrip 'ervaringsafhankelijke plasticiteit': onze hersenen hebben een enorm vermogen tot verandering en aanpassing ten gevolge van ervaringen. Op overtuigende wijze tonen de huidige neurowetenschappen, met name via beeldvormende technieken, hoe ons zenuwstelsel 'getekend' wordt door het verleden en welke diepe sporen onze levensgeschiedenis in ons brein en lichaam achter kan laten.

"God could not be everywhere
and therefore he created mothers."

Joods Gezegde

Een stroming binnen de sociale neurowetenschappen, de interpersoonlijke neurobiologie (Cozolino), geeft steeds meer aanwijzingen dat juist vroegkinderlijke ervaringen grote consequenties hebben voor de vorming en het functioneren van het brein van het kind. De impact van de moeder hierbij is groot.

Een belangrijke vraag hierbij is: wanneer wordt het bovenstaande in je brein (in het zogenaamde sociale geheugen) vastgelegd? De eerste sociale herinneringen vormen zich als we nog 'zweven' in de baarmoeder, luisterend naar het ritme van de hartslag van onze moeder en de toon van haar stem. Wij worden vervolgens geboren met onrijpe hersenen en de eerste dingen die we als zuigeling leren, is hoe onze ouders in staat zijn ons een veilig en warm gevoel te geven. Hun empathische kwaliteiten en emotionele rijpheid zijn eigenschappen die onbewust zijn opgeslagen in hun sociale geheugen. Tijdens de opvoeding van hun eigen kinderen worden deze onbewuste eigenschappen overgedragen.

De eerste sociale realiteit van het kind wordt zodoende gevormd door het onbewuste van de ouders en vastgelegd in diverse structuren van zijn brein. Zo ontstaan onbewuste bindingen van het kind aan zijn familiesysteem en de doorgegeven patronen.

Diepe associaties met betrekking tot intimiteit, angst, liefde en schaamte worden opgeslagen in het onbewuste sociale geheugen van het kind en vormen zo de kern van zijn hechtingsschema's en de mogelijkheden (vaardigheden) om later emoties goed te kunnen reguleren. Deze ervaringen worden geïnternaliseerd en gaan zo van de ene generatie over naar de volgende. Heel jong aangelegde emotionele netwerken in het brein worden op latere leeftijd op diverse manieren geactiveerd, bijvoorbeeld door bepaalde bewegingen (wiegen), subtiele correctie van de stand van het hoofd et cetera.

Ton Maeijer

8 juni 1955 - 18 juni 2009

Hij, hij was een man van het reizen, die letterlijk en figuurlijk steeds weer opnieuw op aarde kwam.

Hij, hij was purser en coach die zijn personeel te woord stond met zijn welkom op die "bijzondere" vlucht

Hij, Hij had een zuiver weten, dat hem diende tijdens een reis ergens ver weg op een strand en hem Samira liet herkennen Als zijn vrouw en de moeder van zijn kind

Hij, Hij was als vader het voorbeeld van Thomas, Waarmee hij verhaaltjes deelde, zichzelf opnieuw 'ontdekte', en een grote wens in vervulling bracht.

Hij, Hij was als zoon, En oudste van drie broers De zoon, die zijn vader modelleerde en de manlijke omhelzing meenam naar zijn ouderlijk huis.

Hij, hij was een man, die ik ontmoette op Phoenix een intervisiemaat en een vriend, Die steeds opnieuw weer meeliep als ik besloten had, om nog een opleiding door te gaan.

Hij, Hij was voor mij een vriend naar mijn hart, iemand die mij kende, en erkende en mij de ervaring van het hechten in een vriendschap gaf

Lieve Ton, Dank je wel dat jij in mijn leven bent geweest. Ik wil je loslaten, maar niet vergeten.

Monique Schaap

Neurobiologie en hechting

Allan Schore, een kinderpsychiater die veel onderzoek op het terrein van hechting heeft gedaan, concludeert dat kinderen die opgroeien met een gebrekkige emotionele veiligheid andere hersenen ontwikkelen. Wellicht heeft dit een parallel in de vorming van de diverse maskers, de verstarde vormen als reactie op kwetsingen tijdens het ontwikkelingsproces.

Van groot belang is de vroege vorming van een gebied in het cognitieve brein, de prefrontale cortex, de bestuurstoren van het brein. Meer specifiek gaat het over een kern daarbinnen, direct achter de oogkas, de orbitofrontale cortex genoemd. Dit kerngebied heeft een aantal cruciale verbindingen met onder andere een belangrijk centrum in het emotionele brein, de amygdala, die te maken heeft met angstregulatie. Emotionele en cognitieve zelfregulatie is voor een groot deel afhankelijk van de kwaliteit van de verbindingen tussen deze twee gebieden. Een andere belangrijke relatie is die tussen de orbitofrontale cortex en het stresssysteem. Kinderen die onveilig gehecht zijn, blijken een abnormale reactiviteit van het stresssysteem te hebben, waardoor later in het leven dit systeem te snel en te lang vuurt, of soms juist helemaal geen activiteit vertoont. En omgekeerd ook, juist als we als volwassene onder stress komen te staan, individueel of binnen relaties (zoals Josine in de casus), komen de oude onbewuste hechtingspatronen weer krachtig naar boven. Zoals een karakterstructuur verwijst naar een opeenstapeling van krassen op de ziel, zo leven wij mensen vaak onze sporen in ons brein.

Veelbelovend

Dat er een samenhang is tussen verleden en heden en tussen allerlei netwerken in het brein, wordt steeds aannemelijker, maar het karakter van die samenhang, “Wie alles sich zum Ganzen webt” (Goethe), blijft ten diepste een mysterie.

Wel is het zo dat doordat we meer kennis hebben van het functioneren van het brein er bijvoorbeeld meer zicht komt op hoe onze onbewuste hechtingsschema's neurobiologisch in elkaar zitten. Daardoor ontstaat er meer begrip voor het feit dat we ons zo geterroriseerd kunnen voelen door ons eigen gedrag (script) dat is vastgelegd in netwerken in het onbewuste emotionele brein.

Maar hoe veranderbaar zijn allerlei negatieve ervaringen die vastgelegd zijn in netwerken in het brein, hoe veranderbaar is dat op volwassen leeftijd en wat kunnen we doen met therapie of begeleiding?

In de workshop: Brein, hart en lijf verbonden gaan we dieper in op bovengenoemde ontwikkelingen en hoe we deze en andere theoretische informatie over het brein kunnen vertalen naar de dagelijkse praktijk.

(de uitgebreide versie van dit artikel treft u aan onder www.trilemma.nl)

Bronnen:

John B. Arden & Lloyd Linford: Brain-based therapy, with adults; 2009
Louis Cozolino: The neuroscience of human relationships; attachment and the developing social brain; 2006
Pieter Dijkstra: Omgaan met hechtingsproblemen; 2005
Boudewijn van Houdenhove: Stress, het lijf en het brein; 2007
Daniel J. Siegel: The developing mind: toward a neurobiology of interpersonal experience. New York: Guilford Press; 1999
Margriet Sitskoorn: Het maakbare brein; 2006
Allan N. Schore: Attachment and the Repair of the Self; 2003
John Welwood: Liefde geven, liefde ontvangen; 2009



Angelique slaat haar vleugels uit

Wie ons pand aan de Raiffeisenlaan ooit bezocht, zal zich het welkom door Angelique van den Broek levendig herinneren. Zij is voor velen een bekend Phoenixgezicht en al jarenlang een vast aanspreekpunt voor onze cursisten. Hartelijkheid, betrokkenheid, professionaliteit, zorgvuldigheid zijn slechts vier van de vele kwaliteiten die zij in die contacten keer op keer demonstreert. Voor haar Phoenixcollega's is zij een ware rots in de branding, die beter dan wie ook op de hoogte is van alle facetten van de in- en externe organisatie en bij wie de collega's altijd terecht kunnen met hun vragen en opmerkingen. Al 12½ jaar

is zij een belangrijke drijvende kracht: op het secretariaat, bij de administratie, achter de telefoon, aan de balie én in het persoonlijke contact. Kortom, een onvervangbare gouden schakel in het Phoenixgeheel.

En toch... moet Phoenix voortaan verder zonder Angelique in het zenuwcentrum van de organisatie. Al langer was duidelijk dat de tijd zou komen dat Angelique haar blik op de wereld buiten Phoenix zou gaan richten, op zoek naar een andere plek met nieuwe vragen en uitdagingen. Dat moment brak dit voorjaar aan. Angelique slaat haar vleugels

uit. Zij heeft een nieuwe plek gevonden en gaat de studie, die zij de afgelopen jaren combineerde met haar werk, nu in de praktijk brengen door zelf als begeleider met individuen en groepen aan de slag te gaan.

Wij wensen haar op die nieuwe werkplek veel geluk, vervulling, groei toe. En we prijzen ons gelukkig dat we Angelique de komende tijd nog als cursist bij een aantal vervolgopleidingen zullen tegenkomen.

Wij zullen haar warmte en grote betrokkenheid missen.

BOEKBESPREKINGEN

Gé Ophelders

Pascal Mercier, De pianostemmer (Der Klavierstimmer) ***

Een boek met tenminste twee thema's. Wat is de invloed van het verlangen naar erkenning en succes op het menselijk leven? Wat betekent het vergif van het falen voor ons? En het tweede en voor ons onderwerp belangrijker 'hechten en loslaten': wat impliceert intimiteit in menselijke relaties? De tweelingbroer en -zus Patrice en Patricia proberen zich te bevrijden uit hun onlosmakelijke, hechte, incestueuze verbond en een eigen, autonoom leven op te bouwen. Dat doen ze door in schriften hun ontboezemingen vast te leggen.

Antoni Libera, Madame (Madame, uit het Pools) ****

Hechten aan een docent. In het communistische Polen van de jaren zestig raakt een zeventienjarige scholier gefascineerd door zijn nieuwe lerares Frans, tevens directrice van de school.

Hij gaat op zoek naar haar achtergronden, met name naar haar banden met het ontoegankelijke, 'verderfelijke' kapitalistische Westen. Hij doet onthutsende ontdekkingen over haar verleden, waarin belangrijke politieke gebeurtenissen uit de Poolse geschiedenis en de Spaanse burgeroorlog bij elkaar komen. Een jeugdige hartstocht, krachtig, dramatisch en doordrenkt van eruditie.

Chaja Polak, Tweede vader ***

Blijven hechten aan een eerste vader, die door de hoofdpersoon Fanny niet gekend is, en niet durven hechten aan de vader, Dries, die haar opvoedt. Zij probeert het ware verhaal van haar jeugd te reconstrueren en het wordt de lezer duidelijk dat terugdenken aan vroeger vaker niet meer is dan interpreteren. In plaats van je eigen leven te leren kennen komt 'de onderzoeker' uit op een nieuw verhaal. Centraal staan: hechting, loyaliteitsconflict en psychologisch refinement van het kleine kind.

Luigi Pirandello, Iemand, niemand en honderdduizend (Uno, nessuno e centomilla) ****

Tijdens het interview stelt Sanne Tompkins dat je je ook kunt hechten aan je zelfbeeld. Deze opmerking liet mijn gedachten direct naar dit boek gaan en het riep vragen op als: Aan welk beeld van onszelf zijn we gehecht: aan één, aan meer? En komt ons zelfbeeld overeen met hoe anderen ons zien? Door een terloopse opmerking van zijn vrouw over zijn neus, die scheef zou staan, komt Vitangelo Moscarda tot het ontstellende besef dat hij niet één iemand, maar eerder, zelfs honderdduizend verschillende iemands in het bewustzijn van zijn medemensen is, al naargelang het beeld dat zij van hem hebben. Pirandello kleedt de mens uit tot zijn kern. Zelf noemt hij deze roman zijn bitterste, maar tegelijkertijd zijn meest humoristische.



Toen mijn beeld klaar was spoelde ik het af onder de kraan en zag een bruine ader dwars over het gezicht. Mijn eerste reactie was teleurstelling. Daarna begon ik het mooi te vinden en nu voel ik het gewoon in mijn buik als ik er naar kijk. Ik voel de pijn in die barst. Ik voel me de mond gesnoerd in die barst. Het doet zeer en het heelt.

Materiaal: albast
Afmeting: ca 25 cm lang

Astrid van der Meijs

Gebroken mannenhart *Gerard Smets - mei 2009*

Kun je missen wat je niet kent
De taal spreken die je niet begrijpt
Spiegelen terwijl je het niet ziet
Inkleuren zonder voorbeeld
Kijken zonder de ruimte
Schreeuwen zonder de pijn
Missen zonder er te zijn

Kun je uitreiken in de leegte
Steunen in de lucht
Vallen en weer opstaan
Jezelf troosten
Gaan zonder sturing
Praten zonder te horen
Leegte ervaren zonder leeg
Stilte zonder stil te kunnen zijn

Kun je bang zijn voor de angst
Vluchten zonder drang
Verdwalen zonder doel
Verscheuren zonder snippers
Breken zonder brokken
Zijn zonder dat je bent
Vermannen zonder man

Ik sta voor de spiegel en scheer me de eerste keer
Geen idee hoe dat moet
Nooit gezien en toch gedaan
Ik strik mijn strop de eerste keer
Gekneveld was ik al maar nog niet als heer
Ik word vader mijn lijf gaat tekeer
Niet wetend hoe
Ik ben vader en improviseer
Zonder voorbeeld en ik leer

In de schoot van het verlangen
uit loyaliteit mijn jongenshart verhangen
Om moedershart niet te breken
vaders afwezigheid zo te wreken
Gekiemd in de smoor
Bang voor man
Al voor het ontloken het hart gebroken

Oerdriften en krachten die bouwen en slopen
Stenen stuk geslagen barricades opgericht
Ik en de man in mij, nimmer ben ik daarvoor gezwicht.
Gekrenkt in de trots
Bang als een rots draag ik mijn last
spiegelbeeld pijnlijk verrast liegt niet
Generaties reflecteren in het licht
Genen kennen de weg en echoën hun melodie

Er vlucht een man in mij
Het lijkt wel hoogverraad
Ik ontdek de man in mij
Ook al voelt hij nog niet vrij
Ik koester de man in mij
Au, dat doet pijn
ik repareer de man in mij
als een echte klusjesman
Ik eer de mannenlijn
Spiegelbeelden generaties lang
Een snaar trilt in mij
Er resoneert een man
Ik voed mijn mannenhart
slecht de muren
ontwikkel mijn pad
het hart gaat open van mijn grote mannenstad
liefdevol verbonden vervolg ik mijn tocht
naar dat waar ik naar verlangde en al zo lang zocht

Ik ben bang en ik ga...
Mijn mannenhart achterna