

# Vuurvogel

Phoenix   
opleidingen TA/NLP

jaargang 2 – nummer 1/2005

verschijnt 2 x per jaar



*“Vrijheid bestaat in  
het erkennen van grenzen”*

*Krishnamurti*



## Voorwoord

Jullie enthousiasme en reacties over het eerste nummer hebben wij met heel veel genoegen ontvangen.

Mooie woorden als “het voelt als een knuffel op papier” hebben ons doen groeien, op- en aanmerkingen hebben wij ter harte genomen.

Het thema van dit nummer is ‘grenzen’. Je vindt artikelen over mogelijkheden en beperkingen, over het maken van keuzes, hoe grenzen ons kunnen brengen bij wat wezenlijk van belang is.

*“Je kunt maar op één manier de grenzen van het mogelijke ontdekken: door je er een stukje overheen te wagen in het onmogelijke”*

Arthur C. Clarke

We wensen je veel plezier met dit nieuwe nummer.

Namens de redactie,

Angelique van den Broek

## Volgende uitgaven

Het volgende nummer heeft als thema **Schaduw**. Daarin besteden we o.a. aandacht aan werken met schaduw, hoe schaduw ontstaat en hoe schaduw de verborgen bron kan zijn. Heb jij hier een tekstuele bijdrage voor of heb jij een foto liggen (of wil je die maken) waarop schaduw op een bijzondere manier te zien is, laat het ons weten. Andere invalshoeken zijn ook welkom. Evenals gedichten, een kort verhaal, een mooie uitspraak met bronvermelding. Dit nummer verschijnt in oktober 2005. De kopij moet uiterlijk 31 maart 2005 bij de redactie binnen zijn.

Het nummer dat in februari 2006 verschijnt heeft als thema **Het Geheim**. Wordt je fantasie direct geprikkeld?

Onderwerpen die in dit nummer o.a. aan bod komen zijn loyaliteit, het geheim in relaties, het ontrafelen van geheimen en het effect van een geheim op het systeem. Waar we graag inbreng voor willen is ‘de kleine geheimpjes’. Wat was als kind bijvoorbeeld jouw geheime plek of jouw favoriete geheimtaal, die je nu wel met de lezers wilt delen? Ook illustraties die met dit thema te maken hebben zijn van harte welkom. De kopij voor dit nummer moet uiterlijk 1 september 2005 bij de redactie binnen zijn.

## Hoe aanleveren?

Lever je bijdrage digitaal aan bij [info@phoenixopleidingen.nl](mailto:info@phoenixopleidingen.nl). Vermeld erbij: Vuurvogel-schaduw resp. Vuurvogel-het geheim

## Tekst

Aanleveren in Word, maximaal 4500 tekens, incl. spaties en leestekens.

## Beeld

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 hiervan bericht.

## PHOENIX IN DE PERS

in: TETH, Tijdschrift voor Educatieve & Therapeutische Hypnose, 2004/3, een verslag van een 3-daagse workshop Kennismaken met Systemisch Werk.  
in: STROOK, Tijdschrift voor Transactionele Analyse, 4/2004, “De Magie van Merlijn; Het roepen van de ziel”, een (persoonlijk) verhaal door Wibe Veenbaas.

## Inhoud

jaargang 2 – nummer 1/2005

2 Voorwoord

### Grenzen

- 3/4 Ons lot treffen we aan, dat is de leiderschapszaak voor het leven
- 4 Gedicht ‘Grenzen’
- 5/6 Het mysterie van de ontmoeting, door grenzen voorbij grenzen.
- 6 Gedicht ‘Buiten’
- 7/8 Ontwaken uit de symbiose
- 10 De grens tussen wens en werkelijkheid
- 10 Van binnenuit geschreven
- 12 Uit balans in balans

### Serie ‘Inspiratie’

- 11 Blijf doorademen

### Rubrieken

- 2 Colofon
- 2 Phoenix in de pers
- 6 Lokroep
- 8 Boekentips
- 9 Boekbespreking
- 11 Agenda nieuwe activiteiten

### Colofon

Phoenix Opleidingen TA/NLP  
Raiffeisenlaan 26 A  
3571 TE Utrecht  
tel. 030 2711383  
fax 030 2722547  
[www.phoenixopleidingen.nl](http://www.phoenixopleidingen.nl)  
[info@phoenixopleidingen.nl](mailto:info@phoenixopleidingen.nl)

### Redactie:

Angelique van den Broek  
Annelies van der Ploeg  
Mientje Fluyt  
Morten Hjort  
Gé Ophelders  
Heleen Reitsma  
Sander Reinalda

### Eindredactie:

Conny ten Klooster

### Foto cover:

Stockbeeld Hollandse Hoogte

## “ONS LOT TREFFEN WE AAN, DAT IS DE LEIDERSCHAPSTAAK VOOR HET LEVEN”



Interview met Morten Hjort

Gé Ophelders en Heleen Reitsma

### Over welke grenzen ben jij in jouw leven heen gegaan?

Vanuit Denemarken ben ik naar Nederland gekomen en ben ik gaan werken als technisch IT-er bij Oracle. De computer is voorspelbaar, hij doet precies wat jij wilt. Ik hield van deze voorspelbare wereld. In de loop van de jaren kwam het verlangen naar boven om meer met mensen te werken. Binnen Oracle heb ik toen de switch gemaakt van de techniek naar de commercie. Hiervoor moest ik trainingen volgen, waarin het verkennen van het binnenste van de mens een plaats had. Van het een kwam het ander: Ik ging opleidingen buiten Oracle volgen (NTI/NLP) en besloot een eigen bedrijf voor training en coaching op te zetten. Ik zie deze stappen als een ontwikkeling in mezelf. Het verlangen dat aan deze beweging en ontwikkeling ten grondslag lag, is

de warmte van mensen te leren kennen.

Het weggaan bij Oracle ging samen met het starten van opleidingen bij Phoenix. Ik ben van plan lang bij Phoenix te blijven. Hier kan ik me verder blijven ontwikkelen.

### Hoe heb je je plek leren kennen?

Achteraf kan ik zeggen dat ik weinig besef van plek had: wat hoort bij mij, wat bij de ander en wat is aan mij om wel of niet op te pakken. Een teveel aan moeder in mijn leven impliceerde te weinig vader. Ik groeide op in een wereld waar mama goed en papa fout was. Er was veel strijd tussen mijn ouders, zodat ik het gevoel had dat ik altijd moest kiezen. Voor de buitenwacht leek het alsof ik voor mijn moeder koos maar van binnen koos ik voor mijn vader. Dit was voor mij als kind een onmogelijke keuze. Doordat ik die keuze niet kon maken, had ik weinig besef van mijn plek binnen het gezin. Ik kon daardoor gemakkelijk gaan, ook omdat ik zag dat mijn vader goed in de wereld kon functioneren. Dit vroeg ontwikkelde ‘gaan-gedrag’ was een wanhopige poging om iets te doen. Ik kon de lastige situatie thuis

niet aan; het was te veel voor mij. Ik ben op 18-jarige leeftijd naar Nederland gekomen, op deze manier heb ik met de situatie thuis en met mezelf leren omgaan.

Als ik nu terugkijk ben ik te gemakkelijk uit Denemarken weggegaan. Ik heb bijvoorbeeld geen afscheidsfeest gegeven. Het heeft me wel gebracht dat ik goed op een nieuwe plek kan aankomen en

anderen welkom kan heten, ook mezelf.

Ook pak ik gemakkelijk nieuwe dingen op en stap ik snel in avonturen, maar het brengt ook heimwee. Toen ik mijn spullen pakte, wist ik nog niet waar ik naar toeging; ik ging wèg uit Denemarken. Weggaan, vrij worden, de situatie van me afschudden, daar ging het om. Door (weg) te gaan doe ik mijn taak niet.

### Hoe speelt gemakkelijk weg kunnen gaan en je taak niet nemen in groepen?

Als ik een groep aan het voorbereiden ben, moet ik mij er soms toe dwingen een programma te maken. Een programma betekent structuur maar het maakt mijn handelingsruimte ook minder vrij. Wat ik de laatste jaren geleerd heb, is bij het begin van een opleiding een kader neer te zetten; daarbinnen improviseer ik. Ik gebruik het kader ook om af te grenzen. Bij een vraag van een cursist bijvoorbeeld zal ik van binnen checken: past deze vraag binnen het kader van deze dag of ik herkader de vraag. Het effect is dat er focus blijft in de groep en ik blijf in mijn leiderschap staan. Als trainer moet je van binnen heel goed weten wat je aan het doen bent. Je hebt dus een kader te maken, te installeren en te eliciteren. Dit is ‘kaderbewustzijn’ en tevens is dat plekbeseft. Door in het prille begin van de training het kader neer te zetten, wordt voor een groot deel bepaald welke interne laag je opent.



Als het thema van een trainingsdag ‘strokes’ is, dan heeft dat o.a. te maken met het geven en nemen van feedback, met werkelijk toelaten wat het je doet, inclusief de kwetsingen die er ook zijn. Het confronteert ons met de allereerste scriptpatronen over deze thematiek.

**Hoe vinden mensen hun plek?**  
Mijn modelleeropdracht ging over

‘hoe mensen bewegen tussen gemis en verlangen’

Blijkbaar kunnen mensen iets missen, omdat er een beeld, een symbool of een gevoel is, dat aangeeft hoe zij het hadden willen hebben. Pas dan is er verlangen. Gemis en verlangen vormen twee kanten van dezelfde medaille. Het verlangen is er altijd en het enige wat mensen kunnen doen is gehoor geven aan het verlangen dat ons roept. Gehoor geven aan je verlangen betekent tegelijkertijd dat je contact maakt met het gemis. De prijs voor het contact met het verlangen is; contact met het gemis.

**Deze thematiek komt terug in het volgende, door jou geschreven, gedicht:**

“Door het nemen  
kan de zoektocht stoppen.  
Zoeken wat er niet was,  
is niet nemen.  
Het vinden  
is het nemen  
in plaats van het zoeken.  
In het nemen, neem je alles of niets.”

(In: Wibe Veenbaas & Joke Goudzwaard, Vonken van verlangen. Phoenix, Utrecht 2002).

**Hoe ben je bij Phoenix terecht gekomen?**

Tijdens mijn opleiding aan het NTI/NLP werd een dag gegeven over metaforen door Wibe. Ik ben Wibe toen gaan modelleren. Hierna heb ik de opleiding ‘Systemisch werk’ gedaan (2000) en daarna ben ik assistent geweest in een volgende opleiding

Systemisch Werk. Hierna heeft Wibe mij gevraagd om bij Phoenix te komen werken.

**Je geeft een aantal workshops bij Phoenix rondom leiderschap. Hoe speelt het thema grenzen in deze workshops een rol?**

Mensen gaan in eerste instantie om met leiderschapsgrenzen, zoals ze het in het gezin van herkomst geleerd hebben. Dit is een scriptmatige manier van doen, waar altijd verantwoordelijkheden worden miskend. Verantwoordelijkheid nemen binnen jouw grenzen betekent:  
- bij de ander laten wat van de ander is;  
- het eigen succes nemen ook al lijdt de ander;  
- het thema in- en uitsluiten herkennen als een afbeelding van de oorspronkelijke groep.

**Waar heb je als leider antwoord op te geven?**

Als leider hebben we een antwoord te geven op wat we in een bepaalde situatie in een organisatie of in de maatschappij aantreffen. Je hebt eerst te erkennen wat je aantreft en dan heb je jouw antwoord te geven. Antwoord geven is wat anders dan handelen. Handelen is gericht op de oplossing; een antwoord geven gaat over wat ik als leider vanuit mijn positie kan. Vaak is dat de actie van het niet-doen. Wel kun je de ander laten merken dat je hem/haar gezien hebt, erkend hebt, ook al doe je verder niets. Zo grens je je af en neem je je eigen plek in.

**Welke twee boeken hebben dit jaar indruk op je gemaakt en waarom?**

- Sander Marai, ‘Gloed’. Wat mij aansprak in dit boek is de intentie om zoveel jaren later nog iets af te willen ronden.
- J. Møllenhove & B. Andersen, ‘Det skal mærkes at vi lever’. Een interview met twee bekende Deense mannen (een musicus en een predikant), die veel hebben meegemaakt en veel

hebben neergezet in de wereld. Ze kunnen een bijdrage leveren voorbij de illusie dat je de wereld kunt veranderen.

Naast alles wat ze verloren hebben, zijn ze dankbaar voor de grote en kleine dingen van alledag.

## G r e n z e n

woorden  
snel woorden  
maar raak me  
niet anders

jouw hand zou  
ik niet verdragen  
ik kom je blikken  
net te boven

vreemde explosies  
in mijn lijf  
als reactie op  
jouw blozen

schuiven  
steeds maar verschuiven  
voelen en weer  
laten gaan

nuchterheid en  
humor verjagen  
rillingen en hunkering  
voor even

je gaat  
ik voel je warmte  
zie je lippen  
en kijk gauw weg

ach nobel streven

Maureen Labruyère

## HET MYSTERIE VAN DE ONTMOETING, DOOR GRENZEN VOORBIJ GRENZEN

Wibe Veenbaas

Binnen ons werk hebben we te maken met de belangrijke vraag: “Hoe kan ik de ander zo ontmoeten en welkom heten, dat de ontmoeting bijdraagt tot heling?” En “Hoe spelen grenzen in deze ontmoeting?” Het mysterie van de ontmoeting laat zich niet analyseren met ons denken en laat zich moeilijk in woorden vangen. Ze laat zich vooral ervaren. En deze ervaring op zich is al een levenslang leerproces, waarin ons leven zelf onze grootste leermeester is. Martin Buber schrijft in zijn werk “De weg van de mens” over het leven als leermeester:

“Adam, waar zijt gij?”  
vraagt God

*Adam negeert de roepstem en verbergt zich, verschuilt zich. Zo verschuilt zich elke mens, want elke mens is als Adam en bevindt zich in Adam’s situatie. Zo wordt het leven zelf, het bestaan zelf, door de mens tot schuilplaats gemaakt. En zo verbergt de mens zich voor zichzelf. Zeker, er is ook iets in Adam dat zoekt. Hij weet zelf niet meer wat hij verborgen heeft en waar. Midden in deze situatie valt de vraag van God: “Adam, waar zijt gij? Alles komt er nu op aan, of de mens ten aanzien van de vraag zijn plaats bepaalt. Als hij ten opzichte van deze vraag zijn plaats bepaalt, wordt het leven tot een weg. Hij bekent dan: “Ik heb mij verborgen”. En daarmee begint de weg van de mens. De weg begint bij zichzelf, om zijn wezen tot een-heid te brengen. Er is een plaats, waar je het verborgene vinden kunt.*

*Je schuilplaats is ook je vindplaats.*

**Op de grens maken we maskers**

Daar waar de mens ontmoet vanuit zijn verborgenheid, ontmoet hij de ander

en zichzelf vanuit zijn masker. Onbewust schuift de mens zijn maskers tussen zichzelf en de ander in. Zo ontmoet het ene masker het andere. Dit is de ontmoeting op de grens (extern en intern). Daarmee bevestigen we, telkens opnieuw, het masker van onszelf en het masker van de ander, we bevestigen het verborgen blijven. Het welkom is hier voorwaardelijk, je mag mij op mijn masker ontmoeten, maar laat de rest maar buiten staan.

Ook de ontmoeting met onszelf is voorwaardelijk, ik wil mijzelf alleen welkom heten op bepaalde gebieden. Wij laten gebieden in onze binnenwereld, die wij zelf nog niet betreden hebben, “uit de relatie”. Ze zijn zelfs voor onszelf afgegrensd, we kennen deze ruimtes nog niet. Onze schuilplaats is hoe wij ons verbergen in onze maskers. Diezelfde schuilplaats is ook de vindplaats.

**De weg naar binnen,  
de weg naar huis.**

De maskers, die wij in ons lijf, in ons ego en in onze gedragspatronen opgeslagen hebben, zijn tegelijkertijd de poorten tot de een-heid. Als we de weg naar binnen maken, komen we weer bij onze oorsprong uit, bij onze kern, onze essentie. De weg naar binnen is het leren kennen van alles waar wij muurtjes omheen hebben gezet, om liefdeskwetsuren af te bakenen. Wij hebben misschien nog onbetreden kamers, zolders en kelders, die wij nog kunnen leren kennen zodat wij ons wezen weer tot een-heid kunnen brengen. Alles is er al, dat is niet de vraag. Het betreden van datgene, dat wij uit de ontmoeting houden, maakt dat we het leren kennen. Daardoor ontstaat er ruimte tussen “wie we dachten te zijn”, en wie we zijn. Wat je leert kennen ben

je niet, dat ken je. Daarmee is het niet weg, het is bekend terrein. Je hoeft het niet meer afgescheiden te houden. Naarmate we meer van onze binnenwereld leren kennen, zullen we meer en meer vrij zijn om te ontmoeten en te ontdekken wat er is, omdat er meer en meer ruimte en rust ontstaat. De harde grenzen, in- en extern smelten, worden doorlaatbaar. Iedere grens die zachter wordt, maakt een grotere mate van ontmoeting in het hier en nu mogelijk, omdat de maskers er nog wel zijn, maar zij niet meer tussen de ontmoeting met de ander in komen te staan.

**De weg van de interne grens**

Werken voorbij de grenzen, betekent dat je voorbij je eigen beschermingsmechanismen van pijn en verdriet ademt. Je kent ze inmiddels, dus je bent ze niet en je kunt door-ademen. Via de interne grens, via het contact met onze binnenwereld, komen we op de inademing langs een plek waar het leeg en stil en ruim en “niets” is. Soms schrikken mensen hiervan omdat we deze ruimte associëren met niets, of dood...

Hier komen we door het grensgebied van psychologie en persoonlijkheid in het veld van niet-persoonlijkheid, in de ervaring van “zijn”. De interne grens wordt steeds zachter en doorlaatbaarder en zo vinden we gemakkelijker de weg naar het “zijn”, naar het verbonden zijn in wat groter is dan jou zelf en de cliënt. Groter dan je geschiedenis, groter dan de begrenzing van leven en dood, groter dan leven en dood. Je persoonlijk zelf (je ego of maskers) en wezenlijke zelf staan in verbinding met elkaar. Je wezen is weer tot een-heid gebracht. Je weet de weg naar huis, je bent thuis, aanwezig in je eigen huis.

*Een man ontmoet een oude leraar en vraagt hem: “Hoe krijgt u het voor elkaar om mensen te helpen?”*

*Vele mensen komen naar u toe en vragen uw advies en als ze vertrekken voelen zij*



*zich beter, terwijl u slechts weinig van hun levens en beslommingen weet". De leraar antwoordt: "Als iemand de moed verliest en niet verder wil, heeft het probleem zelden met een gebrek aan kennis of wijsheid te maken. Het probleem is eerder dat men veiligheid wenst waar moed vereist is en dat men zoekt naar vrijheid waar dat wat juist is geen keuze overlaat. Zo draait de mens haar kringetjes. Een leraar weerstaat schijn en illusies. Hij vindt zijn midden en wacht af of er wellicht een behulpzaam woord tot hem komt, zoals een schip met de zeilen gehesen wacht op een zuchtje wind. Als de ander dan naar hem toekomt, vindt deze de leraar daar waar hij zelf heen moet en als een antwoord komt, dan komt het voor beiden. Beiden zijn luisteraars".*

*Baalsjem Tov, wijze*

#### Het mysterie van de ontmoeting

Wie de weg naar huis weet, kan zich van daaruit open stellen voor de verbinding met het "Helende Veld". We noemen dit

zo, omdat alles wat er al is, ook in het verborgene, er ook helemaal mag zijn. Deze attitude van de begeleider is zeer uitnodigend en welkom en maakt zo een veilige context voor de onthulling van het verborgene. "Heel" betekent hier dat alles wat is en wat zich aandient, wordt aangenomen door de begeleider, het zichtbare en het verborgene. De begeleider heeft zijn apart en afgescheiden zijn onderzocht, ontwikkeld en door het aan te nemen weer in eenheid gebracht. De begeleider maakt zo een bedding voor de ontmoeting met de cliënt door (via de interne grens) contact te maken met het helende veld. Dit veld is helend, omdat het het masker, de liefde en de pijn in het masker geheel erkent en aanneemt en er tegelijkertijd aan voorbij gaat. In dit veld is alles verbonden in de grotere eenheid. Via deze verbinding is er een groter, wezenlijk "samen", terwijl er tegelijkertijd op het persoonlijk niveau een "apart" is. Dankzij dit grotere perspectief kan de begeleider rusten in

iets dat groter is en dankzij zijn eigen maskerwerk kan hij onder ogen blijven zien wat er is, hoe pijnlijk en schokkend soms ook, de begeleider kan aanwezig blijven, zowel bij zichzelf als bij de client. Hier ontmoet hij de ander in gelijkwaardigheid. Hij raakt en laat zich raken. Hij kan de cliënt een diep welkom blijven heten, met alles wat hij inbrengt, zodat het tot eenheid kan komen. Dit welkom roept de ziel, roept verwachting, roept naar huis. Dit is een onvoorwaardelijk welkom. Dat is het mysterie van de ontmoeting. Martin Buber verwoordt dit prachtig:

*Zonder een waarlijke band te leggen met wezens en dingen aan welke leven wij behoren deel te nemen, zoals zij aan het onze, dan missen wij het ware, vervulde bestaan. Er is geen ontmoeting zonder geheime betekenis. Wij missen deze ontmoeting dan, door eigen verzuim.*

*God is daar, waar men hem binnenlaat.*

## ONTWAKEN UIT DE SYMBIOSE, ONS EERSTE GRENSBESEF

*Conny ten Klooster*

Hoeveel mensen worstelen niet op de een of andere manier met het thema grenzen... In dit artikel wil ik het thema grenzen belichten aan de hand van wat Mahler de eerste twee subfasen in het separatie- en individuatieproces noemt: de differentiatie en het experiment. Daar waar het allemaal begon. Het blijft mij als trainer en begeleider fascineren hoe groot de ontwikkeling is, die wij doormaken in de eerste jaren van ons leven en

*hoe groot de wereld van dit kind nog altijd in ons leeft.*

Een jong veulen staat al binnen een paar uur na zijn geboorte op eigen benen, weliswaar wankel, maar toch, het staat, los van de moeder. Voor een kind is dit een hele klus. Als baby moeten wij in de functionele symbiose, in de verbinding met de moeder, nog een tijd fysiek en psychisch groeien om de capaciteiten te ontwikkelen voor de eerste stap los van de ouders. Vanuit die groei, zo'n vier maanden na de feitelijke geboorte, worden we op een gegeven moment "wakker" en is onze natuurlijke neiging te gaan bewegen, te differentiëren en de wereld te verkennen. Hier ontstaat het allereerste besef van grenzen, wat Mahler zo mooi de psychologische geboorte van het kind noemt. Hier begint onze tocht de wereld in. Langzaam gaan onze ogen open, langzaam gaan we zien, tasten, horen, voelen. Langzaam groeien we uit de cocon van de symbiose en beginnen we onszelf te ontdekken door middel van grenzen. Mahler benoemt hier twee lijnen van ontwikkeling, gekoppeld aan twee soorten grenzen. Het separatieproces is vooral gekoppeld aan de externe grens, die we ervaren door sensaties aan de buitenkant van ons lichaam door huid-

contact, aanraking. Het individuatieproces is vooral gekoppeld aan de interne grens, die we ervaren door sensaties aan de binnenkant van ons lichaam, door voeding en aandacht. Op de externe grens maken we ons los, we beseffen dat we een ander zijn, we beseffen onze afgescheidenheid. Op de interne grens ontmoeten we onszelf in onze eigenheid, we beseffen dat we anders zijn. Deze natuurlijke beweging van differentiatie heeft zo haar eigen voetangels en klemmen.

Als wij voldoende goede holding, voldoende veiligheid hebben ervaren in de symbiose groeien we in tevredenheid en vertrouwen en krijgen we plezier in onze groter wordende vermogens. In de differentiatiefase (4/6-10 maanden) richten we vanzelf onze aandacht meer naar buiten. We zijn letterlijk langer wakker en hebben meer alertheid en focus, meer gerichte energie. In het contact met moeder en vader leren we door aanraken, vastpakken en kijken het eigen lichaam onderscheiden van dat van de ouder. We stoppen onze vingers in vaders mond, we trekken aan moeders haar of wurgen haar bijna met haar ketting. We ontdekken in die beweging onze ouders als aparte personen, en daarmee onszelf. Het letterlijk afstand nemen wordt makkelijker, omdat we met onze ogen zien dat de ander nog bij ons is. Ook worden we ons, in dit proces, vaag bewust dat we (nog) niet in onze eigen behoeften kunnen voorzien, maar dat we daarvoor de ouders nodig hebben.

We groeien verder, ons lijfje, onze psyche. Tussen de 10 en 18 maanden gaan we kruipen, staan, lopen. Dit geeft ons meer mogelijkheden om fysiek afstand te nemen van moeder, vader en de anderen om ons heen. Dit is de fase van het experiment, waarin we als kind "erop uit gaan", de wereld gaan verkennen, ruiken, proeven, kijken. Waarin

we naar alles nieuwsgierig zijn, of het nu poep of pap, zand of zoet is. Het is voor volwassenen bijna niet meer te begrijpen wat een grote sprong het voor een kind is om te kunnen staan en lopen, om zich voor het eerst op te kunnen richten. We krijgen een nieuw zicht op alles, we voelen ons groot, immers zoveel groter dan we eerst waren, en daarmee ontstaat een magisch gevoel van almacht, van gezond narcisme:

*ik ben het centrum van de wereld!*

We ontdekken en testen de wereld met eigen controle en meesterschap. Daar waar onze ouders voldoende vertrouwen hebben in ons kunnen, kunnen wij als kind ook leren vertrouwen in onszelf. Als dat vertrouwen groeit verandert onze magische almacht in plezier in eigen zelfstandigheid en in zelfrespect. Aan het eind van deze fase kunnen we zelf de afstand tot moeder en vader bepalen, we kunnen naar hen toe gaan en van hen weg gaan. Nog steeds zijn zij het centrum van onze wereld, maar we maken grotere cirkels om dit centrum heen. En gaan terug naar hen voor emotionele bevestiging. Ze blijven een veilig baken voor het experiment in de ruimere wereld. Als kind worden we in deze fase geconfronteerd met enerzijds de angst om weer te worden opgeslokt door moeder, anderzijds de angst dat moeder er niet is.

#### Specifieke thema's rondom differentiatie en experiment

Als kinderen zijn wij heel gevoelig voor de stemming en de verlangens van onze ouders. Mahler merkt op dat een kind de bereidheid heeft om diegene te worden, die de ouders willen dat het wordt: "De onbewuste behoefte van de moeder activeert bij haar kind dat potentieel dat haar unieke en individuele behoeften reflecteert". Daar begint ons persoonlijke avontuur rond grensbeseft

---

---

## LOKROEP

---

---

"Startende intervisiegroep met doel om aan professioneel begeleidingschap te werken, zoekt extra leden in centraal Nederland.

Reacties naar Rik en Marion  
email: leeuwenr@hotmail.com

Wij zoeken nieuwe leden voor onze intervisiegroep.

Wij hebben allen een opleiding systemisch werken.

Wij komen plm. elke zes weken bij elkaar in Hoevelaken, op maandagen van 10.30 tot 15.30 uur.

Interesse? Neem dan contact op met Yvette Minderhout tel. 035 6913235 of Manja de Vries tel. 033 2536065

---

### Buiten

*In huis zou ik de hele wereld vinden.  
Het moest; te kiezen had ik niet: een vader  
en een moeder geven ongelijke grenzen aan.*

*Ik dacht dat ik vrijer zou zijn door open  
te groeien. Maar ik ben te groot geworden  
om tussen de tralies van de regels te ontsnappen.*

*Ik klim uit ramen het stiekeme donker in, stil, o,  
stiller! Ik moet in het geheim gaan vrijen. Ik moet  
Door tralies heen. Ik moet een buiten om alleen.*

*Uit: 'Multiple Noise' van T. van Lieshout*



en de wereld verkennen.

Mahler ontdekte dat problemen rondom differentiatie ontstaan vanuit de dynamiek met de moeder in de symbiotische fase. Als moeder zich niet prettig voelt in de symbiose, en/of als een kind te weinig positieve symbiose heeft ervaren, heeft het de neiging te vroeg te differentiëren. Daarmee staat het letterlijk al te vroeg op eigen beentjes, de fysieke en psychische capaciteiten voldoen nog niet. Daarin leert het kind zich teveel in te spannen en leert het aan de ander te geven, nog voordat het zelf voldoende gevoed en dus (fysiek en psychisch) gegroeid is. Ook al lijkt het dat dit kind vroeg zelfstandig is, het heeft ten diepste nog geen besef van eigen grenzen (van buiten en van binnen). Daardoor zal het moeite houden met zichzelf te onderscheiden van de ander en een eigen identiteit op te bouwen.

De andere kant is dat sommige moeders zich zo prettig voelen in de symbiose dat ze die in stand willen houden. Ze houden het kind vast als het afstand wil nemen. Ze verlangen dat hun kind naar hen kijkt en bij hen blijft. Het kind voelt zich overweldigd. Het voelt zich schuldig als het afstand wil nemen. Het leert wellicht dat de wereld niet veilig genoeg is om te experimenteren. Het kind leert of om zich aan te passen en dus geen grens te stellen en niet weg te gaan, of om te rebelleren en dus een te harde grens te stellen, teveel weg te gaan. Als volwassenen kennen we allemaal een van beide bewegingen het beste, of we zijn geneigd te vroeg weg te gaan, of te lang te blijven...

Waar in de symbiose de kwaliteit van zachtheid en overgave het belangrijkste was in het contact, komt in de fasen van differentiatie en experiment de kwaliteit van kracht centraal te staan. Deze kwaliteit is de motor in het proces van separeren. Wij hebben als kind onze kracht, agressie, energie nodig om ons los te kunnen maken. In een voldoende goede ontwikkeling laten ouders zich 'gebruiken' door hun kind, zodat het

aan hen kan leren dat het letterlijk en figuurlijk weg kan gaan en weer terug kan komen. Hun liefde blijft aanwezig ook als hun kind 'agressief' wordt, als hun kind levendig is en de eigen kracht in beweging zet. Velen van ons hebben geleerd dat als we agressief zijn, de liefde verdwijnt. Of we hebben geleerd zelf te verdwijnen als er teveel op ons afkomt, als we overweldigd worden. Agressie heeft vaak een negatieve bijklank, terwijl het in feite pure levensenergie in actie is, die we broodnodig hebben om op eigen benen te gaan en blijven staan.

#### Aandachtspunten voor begeleiding

We geven onze grenzen op, omdat we bang zijn om alleen te staan. We stellen rigide grenzen, omdat we bang zijn opgeslokt te worden. We hebben niet geleerd dat we zowel zelfstandig als verbonden kunnen zijn. We hebben bijna allemaal geleerd dat we op een of andere manier moesten kiezen, dat of

## BOEKEN-TIPS

△ *Ken Wilber, Zonder grenzen* (ISBN 9063500254)

Over hoe de herinnering zelf een huidige ervaring is en daarmee het ogenblik onbegrensd. Een citaat: "Groeit betekent fundamenteel een vergroting en uitbreiding van iemands grenzen, naar buiten toe in perspectief en naar binnen toe in diepte".

△ *Victor Frankl, De zin van het bestaan* (ISBN 90 6100 173 0)

Over de 'logotherapie': het vermogen van de mens over de grenzen van zijn lijden te gaan en een toepasselijk gerichte waarheid te vinden.

△ *Deepak Chopra, Leven zonder grenzen* (ISBN 90 2158 810 2)

Over de vraag in hoeverre de mens zijn eigen realiteit kan vormgeven. En over de grenzeloosheid van de kracht van het bewustzijn.

△ *Gil Courtemanche, Een zondag aan het zwembad in Kigali* (ISBN 90 2341 192 7)

Een Canadese journalist in het door de Hutu-Tutsi-tegenstelling verscheurde Rwanda: over grenzen, grenzeloosheid, grensoverschrijding, ...

△ *Lynne McTaggart, Het Veld* (ISBN 90 2028 339 1)

Aan de hand van honderden wetenschappelijke experimenten en onderzoeken toont de schrijfster aan dat er sprake is van een groot kwantumveld, waarbinnen alles in verbinding staat met elkaar. De dualiteit tussen ik en jij wordt opgeheven: we zijn zonder grenzen.

onze zachtheid of onze kracht er niet mocht zijn, dat we of moesten versmelten of zelfstandig moesten zijn. Als begeleider kunnen we vanuit de specifieke thematiek van de cliënt een ruimte creëren waar én de zachtheid én de kracht aanwezig kunnen zijn en geoefend mogen worden. Dat de cliënt aan ons de grenzen kan toetsen en ontwikkelen. Dat vraagt onder andere van ons, begeleiders, dat we op steeds weer diepere niveaus onze eigen grensproblematiek leren kennen en ons ermee kunnen verhouden, zodat we kunnen blijven staan met een open hart in contact met de agressie en de kracht van de cliënt.

Bronnen:

Margareth S. Mahler – The psychological birth of the human infant,

A.H. Almaas – De parel van Essentie H 18-20,

A.H. Almaas – Het Niets H 20

## Boekbespreking

*Gé Ophelders*

In de 'Inleiding' schrijft Jan Bor, dat we een 'global village' zijn geworden, waar mensen uit verschillende culturen/wereldbeschouwingen met verschillende opvattingen gewoon burens van elkaar zijn. Maar, vraagt de auteur van deze bespreking zich af, heeft dat ook tot meer begrip voor elkaar geleid en zijn we nader tot elkaar gekomen, met andere woorden: zijn we over onze grenzen aan het stappen? Vooral de moslims roepen in de westerse wereld angst en onzekerheid op. Denk hierbij aan de nieuwskoppen die gaan over het mogen slaan van vrouwen, het verbranden van homo's en het niet mogen dragen van de hoofddoek. En een afschuwelijke gebeurtenis als 11 september duwt je eerder terug in je eigen wereldbeschouwing, maakt het waarnemingsfilter nog kleiner en de grens alleen maar breder.

Stevenen we dan toch af op een 'clash of civilizations' een botsing tussen culturen, zoals de socioloog Samuel Huntington in 1996 voorspelde? Of zijn, ondanks de grote verschillen, ontmoetingen tussen culturen en onderlinge uitwisseling mogelijk? Meer naar de persoon toe geformuleerd: 'Kunnen we aan het diep ingesnoerde korset van onze eigen wereldbeschouwing ontsnappen?'

Nietzsche geeft hiervoor een clou: "Een eenmaal ingenomen standpunt of betrokken stelling, moet je zo snel mogelijk weer afbreken, opgeven of overwinnen. Een mening is als een huid, die 'iets ver-raadt maar méér nog verbergt', en elke mening is ook een schuilplaats, die weer verlaten, elk woord een masker dat weer afgeworpen moet worden." (1)

De dertien auteurs in dit boek kijken allen over de grens; zij gaan de dialoog en de ontmoeting met de ander, het andere aan. Ze zijn allemaal met een andere wereldbeschouwing in aanraking

## MIJN PLAATS IS GEEN PLAATS. ONTMOETINGEN TUSSEN WERELDBESCHOUWINGEN.

*Bulhof I.N., M. Poorthuis & V. Bhagwandin (red.) Uitgeverij Klement, Kampen 2003*

gekomen en ze bezinnen zich op wat die cultuur voor hen betekend heeft. Bogaers (2) schrijft dat de moed om wel de grens over te gaan vaak wordt ingegeven door het uitzicht op verrijking, dat door het contact met de ander en het andere zal worden geboden. Die verrijking en persoonlijke groei komen bijna in elk hoofdstuk naar voren. De persoonlijke dimensie van de reflecties van de schrijvers maken het boek bijzonder boeiend en geven hoop. Hoop op een vrije uitwisseling van ideeën, begrip voor de ander en het andere, en op 'een aanraking van hart tot hart' zoals Pascal schrijft, waarin je zelf niet oplost en toch door de andere persoon wordt beroerd. Slechts in zijn anders en verschillend en uniek zijn kun je hem ontmoeten; dat gebeurt dan met name in het zien van 'het gelaat van de ander' volgens de woorden van Levinas. De ontmoetingen, zouden plaats moeten vinden in de ruimte tussen de wereldbeschouwingen in een niemandsland, 'een plaats waar geen plaats is'. Deze plaats, deze onbestemde plek is een

geheime plek, zoals de ontmoeting zelf een raadsel is. Willen we de dialoog dus blijven voeren dan moeten we ons be-geven naar 'de plaats die geen plaats is'.

De redacteurs doen aan de lezer een dringend appèl (p. 30) om zelf, als mensen van nu, ontmoetingen te zoeken met de mensen met wie we de aarde delen, en hen te gaan zien zoals zij werkelijk zijn – met hun specifieke eigenheid, hun noden, hun vreugden en problemen. En om vervolgens zelf iets met die ontdekkingen te doen. Dus om na te gaan welke concrete stappen een ieder van ons zelf zou kunnen ondernemen om ontmoetingen van hart tot hart en menselijke saamhorigheid te bevorderen.

Literatuur

(1) *Nietzsche, F., Voorbij goed en kwaad.*

*Voorspel van een filosofie van de toekomst.*

*Meulenhoff, A'dam 1979*

(2) *Bogaers, M., Worstelen met ontmoeten. In:*

*Leren en ontwikkelen, jrg. 1, 2000, nr. 3, 14 - 17*

*Geen christen of jood of moslim, geen hindoe, boeddhist, soefi of zenist. Geen enkele religie*

*of cultureel systeem. Ik kom niet uit het Oosten of het Westen, uit de oceaan of omhoog gekropen uit de aarde,*

*ben niet natuurlijk noch bovennatuurlijk, en in het geheel niet opgebouwd uit elementen. Ik besta niet*

*ben geen deel van deze wereld of de volgende, en stam niet van Adam en Eva of wie ook.*

*Mijn plaats is geen plaats, een spoor zonder spoor...*

*Rumi*



## DE GRENS TUSSEN WENS EN WERKELIJKHEID

Mientje Fluyt

De media staan er de laatste tijd bol van. De mensen geven aan dat alleen van het eigen leven iets te maken is en dat er van de samenleving niets te verwachten valt. Het klinkt verbitterd en in de onderlaag is de diepere wens voelbaar naar verbondenheid. Wat is de grens tussen wens en werkelijkheid?

*'Iemand redden, dat heeft me bijna mijn leven gekost'. Hij zuchtte diep, toen ik hem uitnodigde zijn verhaal te vertellen. 'Het was avond en ik fietste naar huis. Voor mij fietste een man en hij kreeg ineens een bierflesje naar zijn hoofd en viel op de grond. Daarna werd op hem ingetrapt. Ik stopte en vroeg de belager 'waarom doe je dit' en ik kreeg een klap op mijn hoofd, viel en werd ook getrapt. Ik werd gered. Er kwam een hele grote man, een worstelaar, die orde op zaken stelde. En ik nam me voor 'ik red nooit meer iemand, want dat kan me mijn leven kosten'.*

*De groep is stil.*

*'Dit is niet de eerste keer hé?', vraag ik hem. 'Nee', zegt hij zacht. 'Ik beland iedere keer in dit soort situaties. Het stille verdriet is voelbaar.'*

Dader en slachtoffer. Beiden maken ze deel uit van de grensoverschrijding. En het voorval staat niet op zich. Het lijkt een patroon. Er ontstaat geen dialoog tussen dader en slachtoffer. Het is reactie op reactie zonder contact.

### In het hart geraakt

Theo van Gogh is vermoord. Op het moment dat dit geschreven wordt is de hele toedracht nog niet duidelijk. Wel is duidelijk dat deze grensoverschrijding veel mensen raakt in het hart. Dit vinden we ontoelaatbaar. We hebben allemaal de behoefte erbij te horen. Ook als we anders denken, voelen en doen. Wij hebben het recht erbij te



horen en de plicht erbij te laten horen. Niemand uitgezonderd!

Kunnen zeggen wat je vindt en voelt en denkt in alle vrijheid is belangrijk. Vanuit respect voor de ander, met open hart. We hebben onze grenzen opnieuw te leren verkennen, zo lijkt het. Voorbij de angst kunnen we opnieuw ontdekken met wie we samen leven en naast elkaar gaan staan. Jij op jouw manier en ik op de mijne. Op die grens van anders zijn ontmoet ik mezelf, laat ik mezelf zien aan de ander, maak ik me kwetsbaar en kan ik de ander ontmoeten. En dat is ook spannend.

*'Bij jezelf beginnen, maar je niet met jezelf bezighouden'*

Martin Buber.

### De wezenlijke dialoog

Samen leven zonder deel uit te willen maken van de samenleving is onze ogen sluiten voor wat er is. En de samenleving is heel dichtbij. Laten we eens stil staan bij met wie we nu samen leven en hoe we daar met liefde vorm aangeven? Hoe stellen we met respect naar onszelf en de ander onze grenzen? De wereld heeft mensen nodig die de dialoog aan gaan. Niet over de dingen

praten. Niet onszelf op de vlakte houden, maar met elkaar wezenlijk van gedachten wisselen. Daar is contact voor nodig. Met onszelf en met de anderen om ons heen. Daar ontmoeten wens en werkelijkheid elkaar.

## VAN BINNENUIT GESCHREVEN

Bianca Bilderdijk

(2<sup>e</sup> jaar opleiding Professionele Communicatie)

Grenzen ken ik erg goed. Op alle mogelijke manieren. Ik had ooit de ervaring dat een belangrijke grens telkens weer werd overschreden. Daar heb ik mijn prijs voor betaald. In dat proces heb ik ontdekt hoe het is om

- wanneer je interne grens zo is geraakt dat je het contact er mee verliest -

meer vanuit je buitenkant contact te gaan maken. In die tijd ben ik in een wereld vol gevaren, macht en onderdrukking terecht gekomen. Ik leefde in twee werelden. Ik verlangde ernaar weer contact te maken met de wereld buiten die wél goed voor me was. Een deel in mij gaf telkens weer aan dat ik uit 'de slechte wereld' moest stappen. Dat heb ik gedaan met alle pijn en angst die daar ook bij hoort. Die beweging bracht mij kracht en opende nieuwe gebieden in mij. Ik wilde mijn pijnlijke ervaringen verwerken en loslaten, om weer contact te krijgen met mijn innerlijk. Langzaam werd ik weer bereikbaar voor echt contact met anderen, ik kan nu steeds meer reageren, voelen denken én handelen. Ik heb inmiddels geleerd dat ik zelf de stap moet zetten om mijn grenzen te onderzoeken, om te ontdekken waar ze voor staan en hoe ik ernaar kan handelen. Ik heb mijn lot in eigen hand genomen.

## 'BLIJF DOORADEMEN', een yoga-docent aan het woord

Gé Ophelders

### Inleiding

Hoe vaak hebben we tijdens de opleiding gehoord: 'Inademen, blij doorademen'. Dit kwam bijna altijd voor wanneer er iets emotioneels gebeurde, waardoor de ademhaling blokkeerde. We hadden dan als het ware 'een brok in de keel', zonder dat we het zelf merkten. Omdat in de begeleiding vaak emoties voorkomen, speelt de adem ook hier een belangrijke rol. Wat is überhaupt zo essentieel aan ademen, behalve dat het ons in leven houdt?

### Het belang van goed ademen

Zonder adem houdt het leven hier op aarde op. Je kunt zeggen dat het leven op aarde begint met de eerste ademhaling, dat een goede doorademing voor een groot deel de kwaliteit van ons leven bepaalt (Weller 2000) en dat we met een laatste ademtucht het leven weer verlaten. Tot zover niets nieuws.

In yoga beoefening wordt veel aandacht geschonken aan de manier van ademen, omdat een groot aantal processen via de ademhaling (positief) te beïnvloeden is. In Sanskriet noemt men dat 'pranayama', het beheersen van de 'prana': de energie die zich manifesteert in het lichaam. Deze energie laat het hart kloppen, de spijsvertering en de organen werken, en zorgt dat we kunnen bewegen en denken.

Een goede ademhaling zorgt voor een vitaal lichaam en veel energie. Zelfs mensen met ademhalingsziekten als CARA, chronische bronchitis en astma kunnen via oefeningen weer 'vrijleren' ademen.

Adem is ook direct gekoppeld aan voelen en emoties. Hoe dieper we ademen hoe meer we kunnen voelen. Door onze adem op één of andere manier in te houden, verminderen we het contact met ons gevoel. In ons taalgebruik

komt dit ook tot uitdrukking: "Met ingehouden adem van schrik", "De adem stakte hem in de keel", "Een zucht van verlichting". Wanneer iemand gespannen of emotioneel is, is de ademhaling onrustig. Omgekeerd geldt dat ook. Wanneer we onrustig ademen worden we gespannen. Een beheerste diepe ademhaling vermindert dus onrust, bevordert een gevoel van kalmte, wendt paniek af, verbetert de concentratie en laat je soepeler omgaan met emoties.

### Een oefening

Zowel in Lewis (1998) als in Weller zijn veel heldere en krachtige oefeningen opgenomen om de ademhaling te verbeteren of om de ademhaling te gebruiken als een hulpmiddel bij het 'oplossen' van lichamelijke en psychische problemen. Ik neem hier uit Weller een oefening op, die geschikt is om angst op te heffen en paniek af te wenden. Ze is ook heel nuttig als hulp bij het omgaan met andere moeilijk te verdragen emoties zoals bezorgdheid, frustratie en boosheid.

Literatuur

- Lewis, D., *De tao van het natuurlijk ademen*. BZZTôH, Den Haag 1998

- Weller, S., *Licht op adem*. Servire, Utrecht/Antwerpen 2000

## Extra en nieuwe activiteiten februari - juli 2005

### februari

Workshop 'De schaduw als bron'	9 en 10 februari
Workshop 'Energetisch Emotioneel Lichaamswerk'	11 en 12 februari
Workshop 'Leiderschap en overdracht'	17 en 18 februari
Cursus 'Dialoog in contact' (7 avonden)	start 22 februari

### maart

Workshop 'Op verhaal komen' (vervolg)	31 maart
---------------------------------------	----------

### april

Opleiding 'NLP Master Practitioner' (1ste blok)	5, 6 en 7 april
Workshop 'Organisatieopstellingen'	8 en 9 april

### mei

Workshop 'Vrouwelijk leiderschap en authentiek gezag'	9 en 10 mei + 4 vervolgvonden
---	----------------------------------

Voor overige workshops en opleidingen verwijzen wij naar de brochure of naar onze website.



## UIT BALANS EN IN BALANS

*Ruud Bink*

Na Phoenix ben ik niet opgehouden met leren. Ik ben in september gestart met een driejarige opleiding rebalancing-massage. Daar merk ik dat de pijnlijke ervaringen uit het verleden nog opgeslagen zitten in mijn lijf. Met gerichte massage, ademhalingstechnieken en meditatie leer ik mijn aandacht er op te richten en de spanning weg te laten vloeien. Ik verleg mijn grenzen steeds verder, ik kan steeds meer voelen. Mijn lijf geeft krachtige signalen af en ik kan er nu naar luisteren. En dat is maar deels echt plezierig. Op een gegeven moment tijdens de opleiding kreeg ik stekende pijn tussen mijn schouderbladen. En ik werd enorm misselijk bij een dansmeditatie. Toen flitste het door me heen: "dit moet stoppen!" Ik besepte dat dit zinnetje

alles te maken met de reorganisatie op mijn werk. De dag daarop heb ik gesproken met mijn leidinggevende. Samen hebben we onderzocht wat er zou kunnen spelen, wat op zich voor mij al grensverleggend was. Conclusie: ik zou moeten schrappen in de taken en rollen die ik had. Meteen kwam er ruimte en was ik in staat om te kijken naar mijzelf in relatie tot het resterende werk. Onvrede overviel me, want wat van mij verwacht werd, paste eigenlijk maar deels bij mijn kernkwaliteiten. Ik werd letterlijk uitgenodigd om

*"in mijn hoofd te gaan zitten".*

Van binnen gaf ik meteen de schuld aan het managementteam. Toch wist ik ook dat die reactie niet klopte. In een lange treinreis heb ik mijn functiebeschrijving weer eens op mijn gemak

gelezen. Er bleek niets verkeers in te zitten. Ik moest wel erkennen dat het probleem in mij zat. Ik deed niet wat ik graag wilde doen en maakte me afhankelijk van mijn werkgever. Diezelfde avond kreeg ik een massagebehandeling. Er kwam meer ruimte in mijn borst en ik moest lachen toen de vraag opkwam:

*"wie ben ik nou om voor mezelf te gaan beginnen"?*

Ik zag de grens die ik mezelf had opgelegd en die me al twee jaar remde. Die bleek niet meer relevant. Op die avond nam ik het besluit: ik ga een eigen praktijk beginnen met coaching en rebalancing-massage. Ik voelde me krachtiger worden. Ik ben tegen mijn grenzen aangelopen en daardoor kan ik ze verleggen.

*"Iedere muur is een deur."*

*(Emerson)*

