

NUMMER 38 • JULI 2023 • JAARGANG 19 • VRIJPLAATS PHOENIX



Vuurvogel

HOMO ECOLOGICUS: MENS IN DE WERELD



Interview

Karin
Sturkenboom
en Jaron
Reisman

4

Ode aan Gregory
Bateson

9

Levend
Organiseren

16



Phoenix Opleidingen

Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht

Tel 030 - 271 13 83

Nieuwegracht 16
3512 LR Utrecht

Tel 030 - 238 05 47

www.phoenixopleidingen.nl
vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Eindredactie
Manon Miessen

Redactie
Saskia Bultman-Beele
Mirjam Dirkx
Ton Smits

Secretariaat
Sam Bierhof

Vormgeving
lawine.design

Cover
Exposure door Antony Gormley
Foto: Tobias Buijs

Phoenixopleidingen

Phoenix-Opleidingen



HOMO ECOLOGICUS: MENS IN DE WERELD

Homo ecologicus

Mens in de wereld. Wat betekent het om mens te midden van mensen te zijn? Om je verbonden te weten met alle leven om je heen en je te realiseren dat je daar invloed op hebt? En wat betekent het besef dat alles met alles samenhangt voor de begeleider die met mensen werkt?

Bij Phoenix hebben we deze vragen dit jaar centraal gesteld. We maakten er een filmpje over, en ook in deze Vuurvogel gaan we op zoek naar antwoorden. De gemene deler lijkt te zijn dat we bij onszelf te rade gaan. 'Een betere wereld begint bij jezelf', luidt het gezegde. Ik was altijd geneigd om daar een wat strenge boodschap in te horen, maar deze Vuurvogel heeft me op andere gedachten gebracht. Want door met een milde blik naar jezelf kijken en er het beste van te maken, kun je vanuit een andere plek de beweging maken die nodig is.

Met dit nummer neemt de redactie afscheid van Mirjam Dirkx. We danken haar voor haar redactiewerk en voor alle boeiende stukken die ze schreef. Gelukkig blijft Mirjam meebouwen aan de inhoudelijke ontwikkeling van Phoenix.

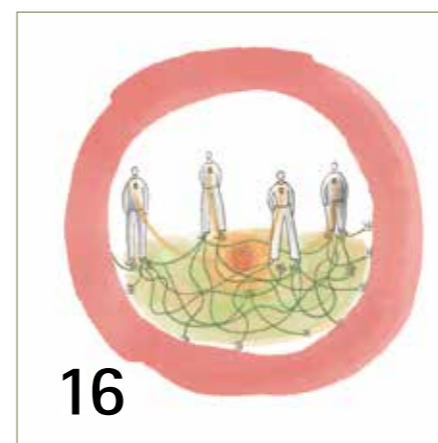
Zoals Morten Hjort zegt, we hebben de antwoorden niet paraat. We zijn leerling van het leven en leren graag mee met iedereen die bij ons komt. Daar zullen we nog wel even mee bezig zijn, met vallen en opstaan.

In die zin sluit het thema van het volgende nummer goed aan. Daarin gaan we het hebben over Crisis als kans. Welke weerstanden kom je tegen in je werk, de wereld en jezelf? En hoe kom je vanuit die weerstand naar groei?

Vind je het leuk om een bijdrage te leveren aan het volgende nummer? Kijk dan op de laatste pagina voor meer info. We horen graag van je!



Manon
Miessen



Inhoud

- | | |
|---|--|
| 4 Interview Karin Sturkenboom en Jaron Reisman | 27 Gedicht: <i>De natuur begrijpen</i> |
| 9 Ode aan Gregory Bateson | 28 De mythe van maakbaarheid |
| 11 Regeneratief werken | 29 Column, Ton Smits |
| 13 Gedicht: <i>Klets</i> | 30 Gedicht: <i>Gebroken spiegelbeeld als kans</i> |
| 14 Lady Liberty | 32 Boekbespreking: <i>De muzen aan het woord</i> |
| 16 Levend Organiseren | 34 De magie van het spelen |
| 20 MEDIA | 37 De wond en het wonder |
| 22 In memoriam: Jannie Veenbaas-Oomkes | 39 De volgende Vuurvogel |
| 23 Column, Morten Hjort | 27 Gedicht: <i>Evenwicht</i> |
| 24 Doorbreek de cirkel | |

Interview met Karin Sturkenboom en Jaron Reisman

Homo ecologicus: een heel mens in de wereld

Hoe verhouden we ons als mens tot het (eco)systeem waarvan we onderdeel uitmaken? Welke impact hebben we op elkaar en het leven om ons heen? Wat betekent dit voor het werk dat we doen, vanuit de samenhang der dingen? Hoe ga je als mens en professional om met de innerlijke conflicten die daarbij in jezelf worden aangeraakt? Wat is eigenlijk een duurzaam leven? Daarover gingen we in gesprek met Phoenixtrainers Karin Sturkenboom en Jaron Reisman.



Met de daags ervoor geschreven belofte 'we doen open!' in ons achterhoofd, bellen we tien minuten voor de afgesproken tijd aan bij het Phoenixpand aan de Nieuwegracht 16. Als voormalig deelnemers aan de driejarige opleiding in Professionele Communicatie weten we: ook als je te vroeg bent, gaat de zware deur van het statige grachtenpand voor je open. Na een hartelijk 'welkom!' van Jaron volgen we hem richting keuken waar we de heerlijke geuren van de versbereide en even daarvoor genuttigde maaltijd inademen. 'Ik had jullie moeten vragen of jullie mee hadden willen eten', zegt Jaron, alsof het de normaalste zaak van de wereld is. Want, hoe zat het ook alweer met contact voor contract? Ook al komen we hier voor een taak, in de wetten van dit huis bepaalt de aandacht voor de inwendige mens mede de duurzaamheid ervan. Terwijl we ondertussen kennismaken met Karin zien we hoe ook zij deze duurzaamheidsgedachte vormgeeft. Het teveel aan voeding wordt zorgvuldig ingepakt en gekoeld in bewaring gelegd. Contact, omgeving, voeding. Het zijn de meest in het oog springende bronnen om meteen ecologisch over uit te wisselen. En zo is het er al voordat we goed en wel begonnen zijn met het interview. Het zorgt voor een ontspannen begin dat uitnodigt om in de sfeervolle tuinkamer dieper in te gaan op hoe deze trainers kijken naar het thema van deze Vuurvogel. Homo ecologicus: mens in de wereld.

Wat roept het begrip homo ecologicus in jullie op?

Karin: 'Een van mijn nieuwe inzichten is dat Moeder Aarde een ziel heeft, je kunt haar zien als een groot levend wezen. Als ik op die manier kijk, dan voel ik het grote belang om binnen de ecologische grenzen van de aarde te leven. De mens kan zich alleen natuurlijk ontwikkelen in verbinding met de natuur. Ik vind het fascinerend dat het mogelijk is geweest om tijdens de corona-uitbraak alles op wereldniveau stil te zetten. Dat heeft de aarde goed gedaan. Er zijn daarna veel mensen wakker geworden: het besef is gegroeid dat het uiteindelijk ophoudt als we niet goed voor de aarde zorgen.'

Jaron: 'Ik associeer homo ecologicus als eerste met duurzaamheid en ecologie en daarna hoor ik: mens in de wereld. Als twintiger wilde ik succesvol worden en snel rijk. Dat was mijn koers. Ik had een internetbedrijf. Toen ik als cursist deelnam aan de driejarige, zo'n twaalf jaar geleden, kwam

ik voor mijn gevoel voor het eerst met mijn voeten op aarde terecht. Ik kwam erachter dat het helemaal niet belangrijk voor mij is om veel geld te verdienen en de hele dag met cijfertjes bezig te zijn. Met mensen werken trok mij veel meer. Ergens onderweg in de driejarige dacht ik: dit is het werk dat ik wil doen.'

Is dit de verandering van homo economicus naar homo ecologicus? Een mensbeeld waarbij de mens wordt gezien als rationeel wezen dat als eerste gericht is op de bevrediging van zijn eigen behoeften, naar een mensbeeld waarbij de mens handelt en laat vanuit verbinding met de wereld om zich heen. Dit roept om een meer ethische blik.

Hoe dragen jullie hier binnen Phoenix aan bij?

Jaron: 'Het feit dat we dingen eten die niet goed voor ons zijn en dat we heel veel eten weggooiden behoort tot de grootste ecologische problemen. Dat gebeurt veelal onbewust. Bij Phoenix gaat het ten diepste over het onbewuste bewust maken door eerst beter voor onszelf te gaan zorgen. Zo heb ik zelf allerlei projecten gedaan om duurzaam te doen: ik heb Stadstuinen opgericht en een duurzaam bouwbedrijf gehad. Ik heb het via de "buitenroute" gedaan. Namelijk in wat je neerzet en doet, wat eruitziet als duurzaam. En die projecten waren ook daadwerkelijk succesvol, ze waren duurzaam. En toch zat er ook een niet-duurzame kant aan, want ik zorgde niet goed genoeg voor mezelf en mijn medewerkers.'

Karin: 'Voor mij gaat het erom potentieel vrij te maken. Dat zit in ons allemaal en blijft ons hele leven bij ons, van bron tot bestemming. Het wordt in lagen ontdekt. Iedere keer weer is er opnieuw een leerlijn. Je bent nooit klaar. Als je de ene kant van de polariteit kent, dan ga je de andere kant ervan ontdekken. Op het moment dat je ze allebei hebt, dan ga je ze integreren en ben je onbewust bekwaam. Maar dan ben je er nog niet. Als we een boom als metafoor nemen, zou ik zeggen dat er iedere keer weer een takje aangroeit. Dan start het proces weer van voren af aan.'

Jaron: 'In die gedachte is dus je potentieel niet benutten ook niet duurzaam. Een mens die goed voor zichzelf zorgt, zal zijn potentieel benutten en ook in staat zijn om goed voor de aarde te zorgen. Of in ieder geval in staat zijn om te >



honoreren dat hij samen met de aarde leeft. Want de aarde voedt ons. Wat dat betreft ben ik zo dankbaar dat ik vanuit de essentie met de mens kan werken die hier bij Phoenix Opleidingen cursist is. Dit geldt net zo goed voor mensen met een leidinggevende functie in een organisatie als voor mensen die hier leren, omdat ze trainer en coach zullen worden. Op iedereen heeft ons werk in meer of mindere mate effect op het vermogen om duurzaam in het leven te staan.'

Hoe plaats je dat in een systemisch perspectief?

Jaron: 'De weg van de mens duurt een leven lang. Mijn weg is om mijn eigen eenzaamheid nog beter te leren dragen. Met zoveel dood in mijn geschiedenis is er weinig basisruimte om mijn geluk vast te pakken. Maar hoe meer ik dat doe, hoe minder ik ongezond gedrag ga vertonen. Want als ik mijn geluk vol vastpak, wat heb ik dan nog nodig? Door daarmee bezig te zijn, kan er een andere interactie ontstaan.'

'Goed voor jezelf zorgen is ook met mildheid blijven kijken. Mildheid naar jezelf en de ander.' – Karin Sturkenboom

Luisteren. De ruimte houden voor elkaar. We zien het deze twee trainers meermaals doen: 'Wij kunnen ook echt goed met elkaar.' Het klinkt als een mooi sprookje. Maar een sprookje is pas interessant wanneer er ook iets schuurt. Alsof de duvel ermee speelt, wordt onze nieuwsgierigheid naar de wrijving gewekt.



Welke conflicten in jezelf kom je tegen?

Jaron: 'Een oude beweging van mij is: dragen, doen, moeten. Sinds ik gestopt ben met mijn bedrijf, is er vaker ruimte voor luchtigheid. Ik probeer meer te ademen en plezier te hebben én ik sta stil bij wat ik kan bijdragen. Onlangs ben ik verhuisd. In het begin heb ik even geen afval gescheiden. Een jaar geleden vond ik dat echt niet kunnen. Nu dacht ik: hoe erg is het? Ik ga het heus wel weer doen, maar in het leerproces een duurzaam mens te worden is er een soort ontspanning. Net zo goed snap ik het ook dat mensen niet in één keer kunnen stoppen met roken. Het is een proces van vallen en opstaan. Je gaat gewoon een leerlijn aan. Je moet soms door stukken heen die echt moeilijk voor je zijn.'

Karin: 'Goed voor jezelf zorgen is ook om met mildheid te blijven kijken. Mildheid naar jezelf en de ander. Zo fiets ik 's morgens op weg naar mijn werk door een stuk natuurgebied. Ik kan dan gewoon niet voorbij een plastic zak op et gras fietsen zonder die op te ruimen. Vroeger dacht ik als ik zoiets zag: dat dóé je toch niet! En nu kan ik denken: ach, dat is iemand verloren.' Ik realiseer me ook dat ik niet de tijd heb om ieder blikje op te rapen want ik heb ook nog mijn werk, waar er ook op mij gerekend wordt.

'Als je je laat vangen door je conflict vanbinnen, ontnem je jezelf bewegingsruimte. Dan houd je je adem in en gooi je het kind met het badwater weg.' – Jaron Reisman

Hoe is het dan als de ander een oordeel heeft over jou?

Jaron: 'Als we oordelen, is dat nog vanuit de kleine ruimte; vanuit wat we hebben meegekregen als kinderen en hoe we aangepast zijn. Met persoonlijk werk maak je de ruimte groter. Ook als het gaat om een thema als duurzaamheid zijn veel mensen bang, bijvoorbeeld om hun huidige levenswijze te verliezen. Want dan kun je bijvoorbeeld geen vlees meer eten of niet meer vliegen. Als je je laat vangen door je conflict vanbinnen, ontnem je jezelf bewegingsruimte. Dan houd je je adem in en gooi je het kind met het badwater weg. Als ik kijk naar mezelf, dan denk ik oprecht dat ik meer bereik doordat ik bij Phoenix werk en bijdraag aan de ontwikkeling van mensen, dan dat ik met bloed, zweet en tranen werk aan projecten die ik niet financieel duurzaam kreeg. Waarmee ik niet zeg dat die projecten geen waarde hebben, alleen het is niet passend bij mijn tijd en plek op deze wereld op dit moment.'

Karin: 'Laten we niet vergeten dat er heel veel wél gebeurt. Als ik zie hoe mijn kinderen bezig zijn met duurzaamheid, dan maak ik daar een diepe buiging voor. Ik was daar echt nog niet bewust mee bezig toen ik zo oud was. Hoewel goed voor de aarde zorgen er wel met de paplepel is ingegoten. De liefde voor de natuur, voor andere mensen, het goede zien in de ander; ik heb het allemaal meegekregen. Daar ben ik heel dankbaar voor. Dat zijn mooie waarden die ik op mijn beurt weer heb doorgegeven aan mijn kinderen. Zij nemen die ieder op hun geheel eigen manier aan en maken er wat van.'

Gaat het er dan ook over dat je een goede voorouder bent?

Karin: 'Morten Hjort zegt zo mooi: wij handelen in herkansingen. We mogen in ons werk mensen de herkansingen geven om het op een andere manier te doen. De mensen die wij begeleiden, kunnen dat ook weer doorgeven. Door goed voor zichzelf te zorgen, los te komen uit oude patronen, om er zelf weer iets aan toe te voegen en dat vervolgens in de wereld te zetten. Iedereen mag daarin zijn eigen lied zingen.'

Jaron: 'Een goede voorouder zijn, zou ik langs de lijn leggen: liever een heel mens dan een goed mens, een bekende uitspraak van Jung. Ik werk graag met mensen rondom de

heelheid van het mens-zijn. Hoe geef je het leven door? Hoe draag je bij in jouw leven en wat laat je na, met en zonder kinderen? Dat is precies waar ik graag met mensen naar zoek, wat klopt nu voor jou in de diepste essentie die je bent? Waar ga je van aan? Hoe past dat in de wereld waarin je leeft, inclusief de natuur? Waar in je geschiedenis heb je je van los te maken om dat vast te kunnen pakken? En hoe geef je dat in het hier en nu vorm in je leven met de volgende stap?'

De heelheid achter de tegenstellingen leren zien en terugkeren naar de verbinding met het grotere geheel. Wat is dan eigen, in de worsteling met de wetmatigheden van het leven?

Welke hulpbronnen zetten jullie in op jullie weg van de mens?

Jaron: 'Ik hou ervan om elke maand de zweethut in te gaan. Bij het bouwen daarvan gebruiken we wilgentakken die je eerst moet buigen. Op het moment dat je te graag wilt dat zo'n tak buigt, breekt 'ie. Vanuit systemisch perspectief kun je zeggen: de wilg buigt pas voor jou als jij voor de wilg buigt. Dat is alleen al zo'n moment waarop ik in mijn lijf voel hoe dat werkt met de natuur. Het is een dans die ik niet zo goed heb geleerd. Mijn ouders en grootouders waren alleen maar aan het overleven. Ze moesten ervoor zorgen dat er meer was, uit angst voor tekort. Het was zo belangrijk om een toekomst te hebben. Dat ging via de weg van genoeg financiële veiligheid.'

Wat mij ook helpt is, om elke maand te bidden: *Mitákuye Oyás'íj*. "Alles is verwant, alles is verbonden", zeggen de Lakota, een inheems Amerikaans volk. Je bidt met de stenen, de stenen zijn het oudste volk op aarde. Niets is zo sterk en weerbarstig als een steen. Bid met de steen en daar leer je je pijn in te dragen, de steen kan het meeste hebben van alles hier op aarde.

De zin "alles is verbonden" bevrijdt me ook van slachtofferchap dat zo in mijn Joodse lijn zit. Daar heeft systemisch werken ook in geholpen. Als er een slachtoffer is, is er een dader. Eén van mijn eerste gebeden in de zweethut was een Joodse tekst. Toen zei de watergieter: "Wil je een mooie uitdaging? Bid maar voor de Palestijnen." Toen kon ik dat

nog niet zo goed aannemen, nu kan ik dat in mezelf wel dragen. Ik weet ten diepste dat er een binding zit! Karin: 'Eén van mijn hulpbronnen is de natuur. Een andere hulpbron is mijn bezielde leiderschapsgroep onder begeleiding van Marieke de Vrij. Daar werken we intensief samen, onder andere aan duurzaam leiderschap: hoe kunnen wij als mens weer verbonden raken met de aarde? Ik heb ook twee hele bijzondere vriendinnen in hetzelfde werkveld. Zij zijn voor mij zó nodig om te kunnen doen wat ik doe. In tijden dat ik veel aan het werk ben en er weinig ademruimte is, wordt er thuis door hen voor me gekookt. Ik woon alleen dus daar ben ik echt dankbaar voor.'

Hoe maak je andere keuzes vanuit wat je hebt meegekregen?

Karin: 'Net als mijn moeder ben ik als enig meisje opgegroeid tussen zes jongens. Ik heb moeten knokken voor mijn vrouw-zijn. Ik ben gezegend met fijne ouders, maar eenzaamheid speelde een belangrijke rol. Er was vooral aandacht voor: hoe doe je dat voor de ander? In plaats van: hoe doe je dat voor jezelf? Na mijn laatste scheiding stond ik voor een ingewikkelde taak, namelijk voor mezelf zorgen. Mijn grootste worsteling zit in het uitreiken naar de ander, hulp vragen. Inmiddels kan ik zeggen dat ik het heel goed heb met mezelf. Dit proces heeft me anders

naar de wereld laten kijken. Naar de dieren, naar de planten. Dat gaat voorbij taal. Het is een gewaarzijn in mijn lijf. Ik ben echt door de put gegaan. Met mijn hele lijf heb ik gevoeld: het kan niet anders gaan dan zo. Dan moet je veel opgeven. Je zegt ergens ja tegen en je weet niet precies waartegen. Alsof je ergens doorheen valt.'

Karin laat een foto op haar telefoon zien. Het is een afbeelding van een schilderij van Lieke Anna waarop een vrouw een buiging maakt.

Jaron: 'In de zweethut is de opening zo laag dat iedereen moet buigen, ook de chieft. Iedereen moet zich overgeven aan zichzelf en aan het gegeven dat we klein zijn ten opzichte van het universum. Autonomie gaat niet zonder twijfel. De wegen die werken, zijn bijna nooit zwart-wit.'

Karin: 'De beweging is altijd goed. Als we te strak zijn, kunnen we niet groeien. Dan zetten we onszelf vast. Het gaat erom dat je de overstap kunt maken naar de andere kant en tussen die polariteiten kunt bewegen. Als we dát toch met zijn allen voor elkaar kunnen krijgen, op onze weg naar duurzaamheid. Zoals Wibe Veenbaas zo mooi zegt: "De weg naar het geluk is het verlorene aannemen."' 🐦

Karin Sturkenboom (1964) en **Jaron Reisman (1982)** geven beiden les aan de driejarige opleiding en leiden diverse workshops. Bij Jaron is de liefde voor systemisch werken altijd aanwezig. Met zijn Friese, Marokkaanse, Poolse en Israëliësch-Joodse roots verbindt hij zich makkelijk met uiteenlopende perspectieven. Na verschillende posities bekleed te hebben in de wereld van kunst en cultuur, startte Karin een eigen praktijk en bekwaamde zij zich in het begeleiden van organisaties. Ze houdt ervan om de eenvoud te zoeken in de ontmoeting, dat je mag zijn wie je ten diepste bent.



SERIE LEERMEESTERS

TEKST: MIRJAM BROEKHUIZEN



Een ecologische blik

Ode aan Gregory Bateson (1904-1980)

Een Vuurvogel met als thema homo ecologicus kan niet zonder een belangrijke inspiratiebron van Phoenix Opleidingen: Gregory Bateson. De talrijke ideeën die hij voortbracht ontsprongen aan zijn ecologische blik. In al die jaren en alle ontmoetingen die ik had met Wibe Veenbaas, die altijd draaiden om het voort-ontwikkelen van het ambacht, kwam Gregory Bateson veelvuldig langs. Dat gebeurde bij de meest uiteenlopende onderwerpen: leren over leren, de leerniveaus en de neurologische niveaus, wanneer we het hadden over context, over communicatie, over identiteit als een in samenhang vastgelegd punt,

als we het hadden over denken en de risico's van het denken, als het ging over het wetende veld, over ethiek, over begrippen als 'dubbele binding', over het instrument in de ontmoeting zijn, over het leraar-leerlingveld en over velden van leren en natuurlijk over ecologie en over de liefde voor het werken met metaforen en kunst. In al deze onderwerpen zitten ideeën van Bateson die Wibe met hem deelde, van hem aannam en die in de opleidingen van Phoenix terug te vinden zijn. Het hart van Batesons werk raakt direct: het losgezongen zijn van de mens van de grotere ecologie die in de natuur der dingen besloten ligt en de consequenties daarvan.

Batesons ecologische blik bracht rimpelingen teweeg in vele velden van de wetenschap. Hij roerde als het ware met een grote lepel in de soep van de gevestigde manieren van kijken en denken. Anderen bouwden op zijn ideeën voort en maakten zijn werk concreet toepasbaar. Vanwege zijn vermogen om waar te nemen met een ecologische blik, werd vaak een beroep op hem gedaan. Voor hem was het waarnemen van levende systemen met de ecologische blik zo vertrouwd, dat hij het lastig vond om te begrijpen dat andere mensen niet zagen wat hij zag.

'Wat is het, dat maakt dat we de delicate onderlinge afhankelijkheden in ecologische systemen niet zien, die hen hun integriteit geven? We zien ze niet en daarom breken we ze.'

Met zijn grote toewijding, wezenlijke interesse en betrokkenheid zag hij in de levende systemen die hij onderzocht patronen, onderlinge relaties, feedbacksystemen en wisselwerkingen met nog grotere samenhangende gehelen. Hij zoomde even in op het kleinste niveau om vervolgens uit te zoomen naar meso- en macroniveau en weer terug. Hij zag relaties waar andere mensen 'dingen' leken te zien. Om studenten ecologisch te leren kijken en denken, kon hij vragen stellen als: 'Wat is het patroon dat de krab verbindt met de kreeft en de sleutelbloem met de orchidee en hen allemaal met mij en mij met jou?'

In 1972 verscheen Batesons boek *Steps to an ecology of mind*, waarin hij beschrijft hoe alle levende systemen over een eigenschap beschikken die hij 'mind' noemt: de eigenschap en het vermogen waarmee levende systemen structureel gekoppeld raken met hun omgeving en daarin lerend in staat zijn zichzelf in stand te houden. Levende systemen zijn onderdeel van elkaars omgeving en beïnvloeden elkaar in hun vermogen om zichzelf ten opzichte van hun omgeving te reguleren. 'Mind' betekent 'het proces van weten' waarover levende systemen beschikken; een relationele eigenschap van en tussen systemen.

Kleinere systemen moeten daarbij altijd gezien worden in hun grotere context: de grotere schaal bepaalt de kleinere. Zo zegt Bateson:

'Zonder context hebben woorden en daden helemaal geen betekenis. Dit geldt voor alle communicatie. Context vertelt de zeeanemoon hoe hij moet groeien en de amoëbe wat hij vervolgens moet doen.'

Als alle leven over die eigenschap beschikt, leven we in een samenhangend weefsel, in een 'ecology of mind' waarin alle leven verbonden is. In zijn laatste werkjaren opperde Bateson zijn zorg over hoe de mens die ecologische blik en die ervaring lijkt te missen. De mens, zo stelde Bateson, handelt steeds minder als onderdeel van het grotere systeem, steeds minder in lijn met de ecologische samenhang ervan en vernietigt daarmee zijn leefomgeving en die van andere levende wezens. Hij zag wel lichtpuntjes:

'We beginnen te spelen met ideeën over ecologie en hoewel we deze ideeën onmiddellijk bagatelliseren tot commercie of politiek, is er in ieder geval nog steeds een impuls in de menselijke inborst om de totale natuurlijke wereld waartoe we behoren, te verenigen en daardoor te heiligen.'

Je ziet Gregory Bateson staan tussen de andere inspiratiebronnen in de bibliotheek bij Phoenix op de Nieuwegracht en je komt werk

van hem tegen in veel workshops en opleidingen. In een documentaire die zijn dochter Nora maakte, zegt hij in een toespraak tot zijn publiek:

'De natuurlijke wereld waarin ik leef en waarin ik wenste dat jullie allemaal leefden, jullie allemaal en de hele tijd...'

Het was fijn om in al die jaren samenwerking met Wibe het over die losgezongenheid van de mens van de natuurlijke wereld te praten en de pijn van het losgezongen zijn er ook te laten zijn. Wibe wilde een leerfilosofie en een ethiek, die ruimer was en meer omvatte dan de mens en menselijke systemen alleen. In het boek *De tekens verstaan* wijdden we nog flink wat tekst aan de terugkeer tot verbinding als antwoord op afsplitsing. In *Passe-Partout* lees je over de relationele ethiek van Phoenix en over ecologisch handelen. Ecologisch handelen veronderstelt een meervoudige partijdigheid. Deze behelst meer dan je mens-zijn alleen; het omvat al wat leeft: mensen, dieren, planten, het water, de grond, de lucht et cetera. 🌱

Meer weten van Bateson?

Op internet vind je trailers, films, boeken en artikelen. Zie ook de MEDIA-pagina in het midden van dit nummer.

Regeneratief werken

DE WIJSHEID VAN DE AARDE

TEKST: ALEX LAGAS BEELD: LAURA HERWIG



Het is op een mooie zaterdag in november dat ik bij de regeneratieve boerderij aankom. Terwijl ik stapvoets op de onverharde weg rijd en de auto zachtjes heen en weer schommelt, krijg ik een gevoel van thuiskomen. Ik was er in juni al een keer geweest voor een rondleiding, samen met mijn vrouw en onze zoon. Voordat ik die ochtend van huis vertrek, vraagt onze zoon aan mij: 'Papa, ga je naar die boerderij die goed voor de wereld is?' Wat mij betreft wel, ik ben er nu voor een introductieworkshop regeneratieve landbouw.

Rationeel heb ik altijd geweten dat ik met mijn leefstijl meer neem van de natuur dan dat zij kan regenereren. Tot het moment, zo'n zeven jaar geleden, dat ik in het ziekenhuis voor het wiegje van mijn zoon stond en naar hem keek. Hij was zorgvuldig in een deken gewik-

keld, door zijn moeder en de verpleging verzorgd en gevoed. Ik zag hem liggen en het besef daalde in dat ik inteerde op zijn tegoed. Ik keek naar hem als zijn voorouder en kon mij niet meer verhouden tot mijn leefstijl. Ik vroeg mij op dat moment af, als hij mij ooit vraagt over

de gezondheid van onze planeet 'Wat heb jij daaraan gedaan, papa?', wat is dan mijn antwoord? In elk geval zal ik hem vertellen dat ik altijd heb geweten dat groei niet oneindig kan zijn. En als hij oud genoeg is, dan zal ik hem vertellen dat ik ben opgegroeid met het Rapport van Rome, op mijn 18e Milieukunde ben gaan studeren, daar voortijdig mee ben gestopt om vervolgens een groot deel van mijn leven te hebben geleefd als Homo economicus. Ik zal hem ook vertellen dat ik ervan heb genoten en dat ik tot het besef ben gekomen dat het gebaseerd was op

het idee van oneindige groei, uit eindige grond. Grond die ik ooit aan hem zal achterlaten.

Ik stap uit de auto en terwijl ik het pad af loop richting de schuur waar de workshop wordt gehouden, moet ik mijn ogen wat toeknippen voor de opkomende zon. Door mijn oogleden heen zie ik de damp boven het veld, de dauw die door de zon wordt teruggeroepen naar de lucht van waaruit hij was neergedaald. Ik zie ook de silhouetten van de deelnemers bij de schuur. Ik realiseer mij dat ik zelf met mensen werk aan hun regeneratie door zich opnieuw te verbinden met hun innerlijke natuur. En dat ik dat doe in het verlengde van mijn eigen weg daarin. Ik zie de mensen in het veld, door de damp heen en zeg zachtjes: 'Dit is ook plek innemen, mijn plek tussen de mensen, op de plek waar leef. Met de gemeenschap van ál het leven dat daar is en waar ik met mijn leven lid van ben.' Mijn workshop is al begonnen.

Tijdens de workshop neemt de boer ons mee het veld in. Wij staan in een kring

Wat is regeneratieve landbouw?

Regeneratieve landbouw zorgt ervoor dat de levensdragende capaciteit van een plek doorlopend vergroot wordt. Deze vorm van landbouw is gericht op het vergroten van de biodiversiteit, het verrijken van de bodem (niet of minimaal ploegen), het verbeteren van de waterhuishouding en versterken van ecosystemen, terwijl de boerderij op een waardevolle manier bijdraagt aan lokale economie en gemeenschappen

(Bron: Lenteland)

en hij vertelt over de tijd die de bodem van het veld krijgt om te regenereren, op kracht te komen, om uiteindelijk het geplande voedselbos voort te brengen en te dragen. Hij neemt ons mee in het proces dat de natuur volgt en hoe hij en zijn vrouw daar als boeren in moeten passen. De grassen staan hoog en het wemelt van het leven. Insecten, wormen, vogels, amfibieën. Bij een vraag over hoe zij omgaan met vogels die van het fruit gaan eten, kijkt hij bijkans verbaasd. 'Door ze te eten te geven', zegt hij. 'Wij hebben ze nodig, ze planten bomen met de zaden in hun uitwerpselen, ze eten insecten die de fruitbomen aantasten. Kijk,' zegt hij terwijl hij wijst in het veld, 'bij problemen vragen wij ons niet af wat er weg moet maar juist wat er ontbreekt. Op die open plek daar gaan we extra kersenbomen voor de kraaien planten.' Ik glimlach en voel hoe mijn overtuigingen over hoe het land moet worden verbouwd verschuiven vanbinnen. Ik kijk achter mij en zie het geploegde aardappelveld van de buurman. En daarlangs in de verte zie ik koeien grazen op uitgestrekte grasvelden.

Als ik weer terugkijk overvalt mij hetzelfde gevoel dat ik heb als ik in het bos ben; rust, verwondering, zintuiglijke prikkeling en steeds weer iets waarnemen wat er eerder niet was. Ik ben niet op een boerderij zoals ik dat ken en zie bij de buurman. Ik ben in een natuurgebied.

De boer vertelt over hoe alle leven in relatie tot ander leven bestaansrecht krijgt. Hoe de schimmels in de bodem samenwerken met de wortels van de planten in een door de tijd heen steeds uitbundiger wordende cyclus van geven en nemen van voedingsstoffen, gedreven door de zon. Leven is relationeel en systemisch, niet alleen tussen mensen maar tussen alle leven. Leven wil welig tieren, uitbundig en overvloedig tot

expressie komen, in geuren, kleuren, vruchten, noten, zaden en nog veel meer eetbaars met alle dieren die daarbij horen, om de cyclus van bevruchting en productie rond te maken. Terwijl ik naar de boer kijk en luister, denk ik: 'We zijn niet uit het paradijs gevallen, we zijn erbij weggegaan, losgekoppeld geraakt van waar wij uit voortkomen, ons aan voeden en weer naar terugkeren.'

Daniel Christian Wahl zegt hierover dat wij er steeds meer achter komen dat de mens vooral is geëvolueerd door samenwerking onderling en wederkerigheid binnen de ecosystemen die wij bewoonden. Er zijn in toenemende mate aanwijzingen dat vanaf de oerwouden in Columbia en Peru tot in het Noordwesten van Australië, de menselijke bewoners deze topecosystemen hebben gecocreeerd en gekoesterd met als gevolg hogere biodiversiteit, weelderigheid en bioproduktiviteit gedurende vele millennia.

Wij zijn allemaal inheems in het leven als planetair proces. De centrale les van veel wijsheidstradities gaat over afstemming op het leven als een proces en leven in 'juiste relatie'. De boeren vertellen dat deze manier van zijn, denken en doen maakt dat zij zichzelf eerder zien als uitdrukkingen van fysieke plek dan als eigenaren ervan. 'Het land is niet van ons, wij zijn van het land', zeggen ze. Het land zal er zijn lang nadat ook wij in de bodem zijn teruggekeerd als compost voor nieuw leven.

Voor deze boeren is het regenereren van het ecosysteem waar hun boerderij deel van uitmaakt een belangrijk criterium van hun bedrijfsrendement. Het leven schept omstandigheden die bevorderlijk zijn voor leven (Janine Benyus). 'Dat is onze ultieme winst', zeggen zij. Dat is dus wat ik te doen heb, met mijn leven omstandigheden scheppen die bevorderlijk zijn voor het leven na mij.

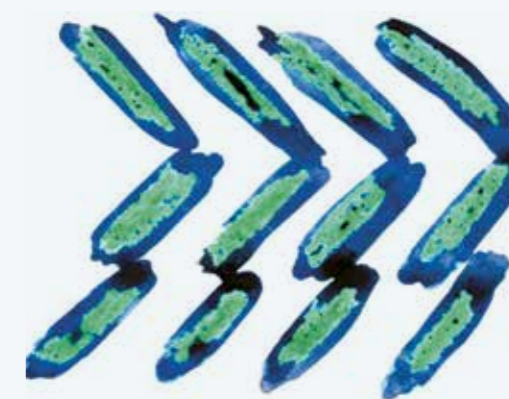
Terwijl ik daar in het veld sta en de wind door mijn haren voel waaien realiseer ik mij dat het nieuwe wereldbeeld dat ik zoek, oeroud is. Een gevoel van rouw overvalt mij, ergens in mijn verleden heb ik afscheid genomen van mijn relatie met de aarde, met Gaia. Terwijl wij richting de moestuin lopen koester ik de rouw als vruchtbare grond in mij, zonder dat ik nog weet wat ik daarin wil zaaien. Staand tussen de sla, bonen en allerhande knollen zie ik waar het voor mij na de geboorte van onze zoon mee begon. Plantaardige, onbewerkte voeding, mijn passie. En als ik de boer vervolgens gepassioneerd en met zichtbaar plezier zie en hoor vertellen over zijn liefde voor kikkers die al na twee jaar uitbundig aanwezig zijn in de nieuw aangelegde vijver waar wij bij staan, voel ik hoe ik ooit ook afscheid heb genomen van mijn relatie met het natuurlijke in mij. Even glimlach ik, omdat Eric Berne zou hebben gezegd dat ik bij dit innerlijk afscheid kikker ben geworden. De liefde van de boer voor zijn kikkers helpt mij om mijn kikker-zijn lief te hebben, wat zo nodig is om mijn innerlijk natuurgebied opnieuw te gaan bewonen.

Homo ecologicus is bereid thuis te komen op zijn plek. Tussen de mensen en in zijn of haar natuurlijke omgeving.

Later in de workshop vormt zich het zaadje dat ik in de grond van mijn rouw zal planten in de vorm van een vraag: ben ik bereid gemak op te geven door mijn leven meer af te stemmen op al het leven om mij heen voor een vruchtbare toekomst voor mijn kind en kleinkinderen? Het spontane Natuurlijk Kind in mij roept meteen Ja! De wijsheid van mijn Volwassene weet dat een zaadje eerst moet ontkiemen en nog wat op voeding moet komen.

Ik kijk uit naar het moment dat ik het plantje in de grond kan zetten. 🌱

KLETS



Heb de plantjes bevochtigd

Ze schreeuwden om water

Tenminste dat is wat ik dacht te horen

Want in de communicatie tussen mens en plant

gaat vaak wat aan betekenis verloren

MONIEK WOLTERS

Lady Liberty

TEKST: SASKIA BULTMAN-BEELE BEELD: JASON KRIEGER

Voordat ik mijn laptop openklap, haal ik eerst de kartonnen deksel van het doosje dat op mijn bureau ligt. Onder het adagium: een beeld zegt meer dan duizend woorden schud ik alle fotokaarten uit het doosje en kies er eentje uit. Op gevoel. Ik draai de kaart om en kijk.

Het vrijheidsbeeld straalt me tegemoet. *Lady Liberty*. Toepasselijk, denk ik glimlachend. Ze maakt me blij. Ik heb haar pas één keer eerder in handen gehad en ik weet dat het geen toeval is dat ze mij nu opnieuw bemoedigend aankijkt. Alsof ze wil zeggen: kijk nog maar een keer. Zoals ik wel vaker beelden meermaals onder ogen krijg. Zonnebloemen. Grafzerken. Mijn onderbewuste is kennelijk van alle markten thuis.

Door de ogen van *Lady Liberty* zie ik mezelf, tien jaar geleden. Met ingepakte koffers. Samen met mijn lief en twee dochters verhuizen we naar de Verenigde Staten. Naar *The land of endless opportunities*. Het oneindige tegemoet, met het einde in zicht. Iets langer dan een jaar nadat onze oudste dochter 'schoon' is verklaard na een behandeling tegen leukemie. In dienst van iets dat groter is dan ik, zeg ik mijn baan op. We vertrekken. Het afscheid moet vooral licht zijn. Een feestje. Geen tranen. Alsjeblieft geen verdriet. Het leven roept. Het is een prachtige werkkans voor mijn lief. Een avontuur voor ons alle vier. Dat de 'oude' Saskia dit nooit zou hebben gedaan, is begrijpelijk. Want toen was de dood nog geen reële optie. Dat de 'nieuwe' Saskia niet door iedereen wordt begrepen, is logisch. De dood is toch afgewend? In ieder geval voor nu. Ik negeer de vraagtekens van mijn ouders en een goede vriend. Voor wie doe ik dit? Is het een vlucht? Ik weet het niet. Ik wil het niet weten. Ik. Wil. Weg. Ook al veroorzaak ik daarmee onbedoeld onbegrijpelijk verdriet.

We verdwijnen van de radar. Opnieuw. Dit keer niet ongewenst en ongewild zes maanden lang in een academisch ziekenhuis, maar voor onbepaalde tijd naar de andere kant van de oceaan.

Lady Liberty. De fakkel die ze hoog in de lucht houdt, straalt hoop uit. Ze heeft het nodige te verduren gehad. Tijdens de

Eerste Wereldoorlog loopt ze flinke schade op door een explosie van Duitse deserteurs. Hoewel er alle reden was voor vrede is er kennelijk geen licht zonder donker. Als representatie van de Romeinse godin Libertas staat ze weliswaar symbool voor vrijheid, in eerste instantie was ze ongewenst. Een geschenk van Frankrijk aan de Verenigde Staten dat met moeite is aangenomen.

Het doet me denken aan mijn oma van moederskant. Enig kind en zelf moeder van vijf. Een vol huis. Kinderen. Een hond. Altijd plek om nog een mond te voeden. Anders dan haar eigen moeder, mijn overgrootmoeder. Zij liet mijn opa tijdens een van zijn eerste bezoeken bij mijn oma thuis zijn eigen voedselbonnen meenemen, ook al hadden ze genoeg. Ondanks alles was er een gevoel van tekort. Mijn oma, vrouw van een huisarts, die na het pensioen van haar man samen met hem emigreerde naar haar geliefde Frankrijk. Ik herinner me de vele vakanties die we daar hebben doorgebracht. We waren van harte welkom. Toch herinner ik me vooral haar korte lontje als ik en mijn zusje 'te veel' wilden. En de tranen die ze met moeite kon bedwingen bij het afscheid. Ik begreep het niet. Hoe kan een boze vrouw van buiten van binnen zo verdrietig zijn? Alsof ze bij het afscheid pas doorhad wat ze zou gaan missen. Ik blijf meer op haar te lijken dan ik ooit heb kunnen bedenken.

Als we richting douane lopen, draai ik me nog één keer om terwijl ik mijn eigen meisjes voortduw. Onbewust geïdentificeerd kan ik nog net een snik onderdrukken als ik mijn ouders en zusje steeds kleiner zie worden. Ze komen heus langs. Als de tijd rijp is en het stof is neergedaald.

Lady Liberty. Onder invloed van een proces van oxidatie is ze na verloop van jaren van kleur verschoten. Het roestige koperbruin heeft plaatsgemaakt voor haar huidige kleur groen. Een kleur die wonder boven wonder ook nog eens beter beschermt tegen de elementen.

Als we na tweeënhalft jaar terugkeren naar ons land van herkomst zijn we aan de buitenkant gegroeid. Van een gezin

van vier naar vijf. We beginnen opnieuw. Op een andere plek, dichterbij huis. En toch ver genoeg. Ik oefen met afstand en nabijheid. Na nog weer eens tweeënhalft jaar durven we het aan om weer wat dichterbij te komen. Als ik op een zonovergoten doordeweekse dag voor een tandartsbezoek in mijn geboortedorp moet zijn, kan ik het niet laten. Ik parkeer mijn auto iets verderop, bewust niet voor de deur. Ik wil ongezien om het hoekje kijken wat er nog van over is. 'Al vind ik niet meer dan ruïnes en spoken, het houdt mij nog vast. Ik kan nog niet breken met dat wat voorbij is', zingt Stef Bos in zijn *Lied Van Lot*. Ik volg al zo lang de beweging van het verleden. Ik wil weer vooruit. Het is alleen net alsof een onzichtbaar touw me naar achteren blijft trekken.

Het is maar een paar passen lopen als ik aan de overkant op de stoep even stilsta en snel een foto maak. Als ik iets verder loop, zie ik dat ze boven op de garage twee extra kamers hebben gebouwd. Precies zoals wij destijds voor ogen hadden, niet wetende dat ons nieuwbakken gezin zo kwetsbaar bleek. Ik zie wat er nog meer had gekund en waar we niet meer aan toe gekomen zijn en loop verder naar het parkje met bijbehorende speeltuin. Dit was onze voortuin. Perfect voor opgroeiende kinderen. Veel veiliger dan de doorgaande weg waaraan we nu wonen. En de achtertuin van dit huis ligt ook op het zuiden. Met het gedoe in onze huidige achtertuin is het verleidelijk om vast te klampen aan het verleden. Terwijl ik op het bankje tussen het groen mijmer over lang vervlogen tijden voel ik een intens verdriet opkomen. Ineens realiseer ik me dat ik mijn huis ben kwijtgeraakt. Mijn thuis. Mijn structuur. Het huis dat een herberg was voor zonnige feestjes, voor een huwelijksaanzoek, de geboorte van twee kinderen. En: het bijna-verlies van één van hen. Het huis werd een donkere plek en ik dacht eraan te ontkomen door te vertrekken. Naar een andere tijdzone. Terwijl ik uit alle macht weg wilde, ben ik helemaal vergeten om te rouwen.

Ik haal een paar keer diep adem en omarm met heel mijn hart de aangeboden herkansing. Als ik tussen mijn tranen door naar links kijk, zie ik voor het eerst het stenen beeld waarvan ik gewoon zeker weet dat het er al jaren staat. Het is een beeld van twee mensen die elkaar vasthouden. Ze troosten en steunen elkaar. Ik stuur mijn lief een foto van het beeld en een berichtje waarin ik mijn ervaring met hem deel. Inmiddels vinden we elkaar in wat we beiden verloren zijn. Samen. En apart.

Als ik na een tijdje naar onze huidige woonplaats rijd, hoor ik alleen maar dansnummers op de radio. Het leven wil geleefd worden. Met alles wat erbij hoort. Zo is het. Na rouwen volgt betekenisgeven. Als ik thuiskom, roep ik enthousiast: zullen we naar Amerika gaan? Niet voorgoed. Op vakantie. Een trip down memory lane. Meteen denk ik: kunnen we het wel >



Levend Organiseren

betalen? En is het eigenlijk wel ecologisch verantwoord? Kan ik het nog maken om te vliegen in deze tijd? Dan hoor ik de woorden van Phoenix-trainer Jaron Reisman: 'Een mens die goed voor zichzelf zorgt, zal zijn potentieel benutten en ook in staat zijn om goed voor de aarde te zorgen.' Hoe benut ik mijn potentieel? In ieder geval door eerst mezelf welkom te heten. Dan kan ik contact maken en verbinding zoeken. Herinneringen ophalen en nieuwe herinneringen maken. Samen met mijn lief en drie dochters. Misschien kan ik zelfs het graf van mijn lieve vriendin bezoeken die afgelopen jaar, nota bene op mijn verjaardag, is overleden.

Lady Liberty. Verlost van de ketens. Met de onafhankelijkheidsverklaring bij de hand. In potentie is dit een reis van zegeningen tellen én verlies aannemen. Voor mij van wezenlijk belang om van betekenis te zijn, zodat ik de zelfsabotage misschien eindelijk achter me kan laten. Want hoeveel geluk kan een mens hebben? Zijn glimlach spreekt boekdelen. In ieder geval gaan we haar bezoeken, denk ik. *Lady Liberty.*

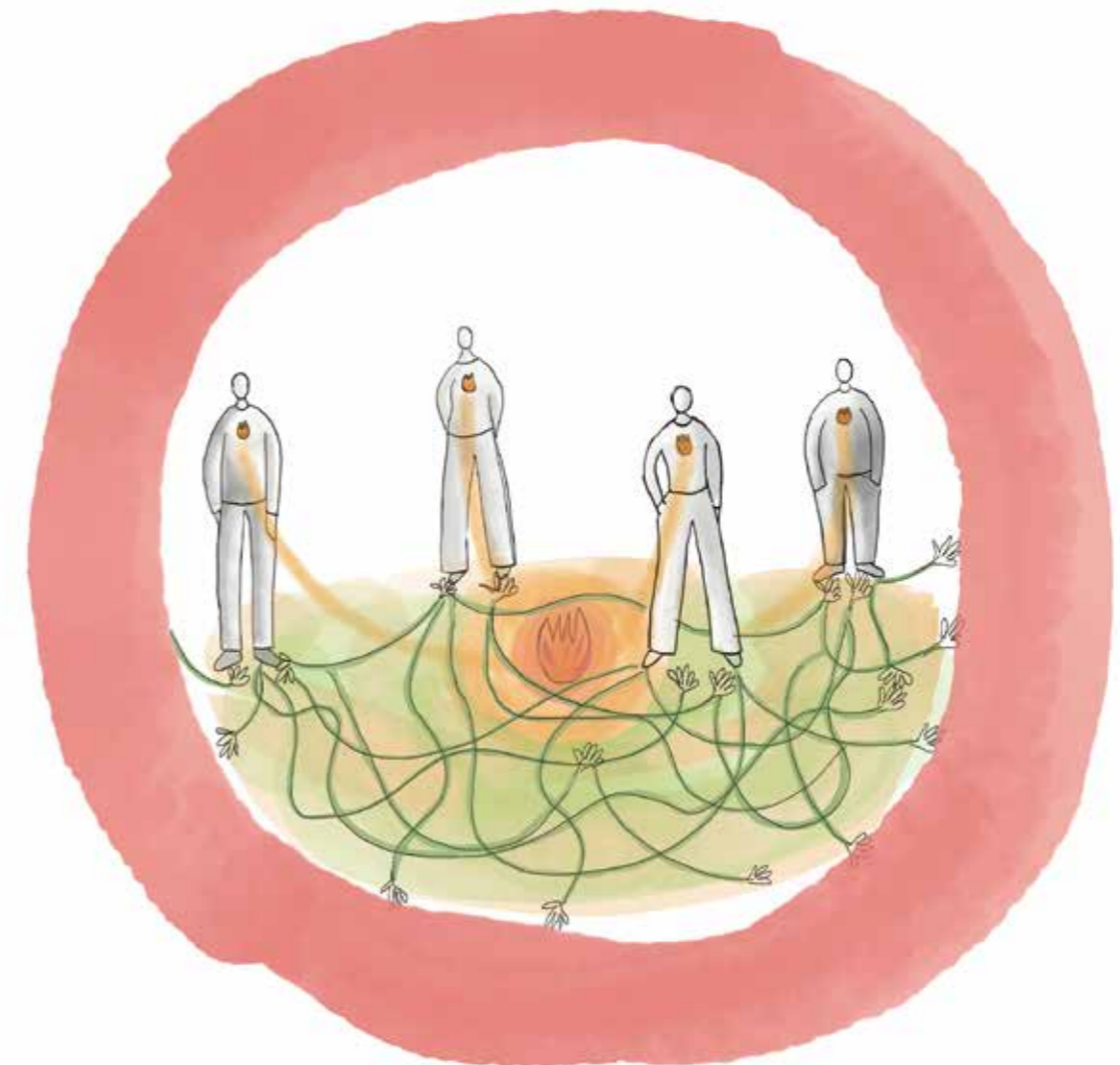
'Oh, dat is mijn land!', roept ze de volgende dag verrukt. Ze is naarstig op zoek naar plakband voor een knutselwerk en ziet de fotokaart met het vrijheidsbeeld. Ik draai me om en kijk haar aan. Acht jaar is ze inmiddels. De jongste van de drie en zo trots als een pauw dat ze als enige ook een Amerikaans paspoort heeft. Ze staat gewoon voor mijn neus. De grootste zegen uit die tijd.

Lady Liberty. Wat een vrijheid! 🌱

Het was een zonovergoten zondagochtend. Ik was dertien en fietste naar de kerk waar mijn familie trouw twee keer per zondag kwam. Die ochtend echter lonkten de zon en het mooie voorjaar. In plaats van naar de kerk, fietste ik naar de uitgestrekte weilanden achter de Zwartendijk. Zoals gewoonlijk was het daar een kakofonie van vogelgezang, met prachtige luchtshows van Kieviten en grutto's. Ik ging op in dit schouwspel, ervoer dat ik er deel van uit maakte en wist: hier woont God. Dit inzicht dempte enigszins het schuldgevoel over mijn gemiste kerkgang.

Zonder onderling verband kan niets bestaan

Mijn fascinatie en ontzag voor de natuur kregen alle ruimte in de studie fysische geografie. Ik studeerde af als landschapsecoloog. Een landschapsecoloog onderzoekt ecosystemen. Voor mij is het dan ook vanzelfsprekend dat iets zonder een onderling verband domweg niet kan bestaan. De bodem, het (micro)klimaat, de geomorfologie, de aanwezige flora en fauna bepalen welk type ecosysteem zich ontwikkelt. Ecosystemen ontwikkelen zich 'vanzelf' tot steeds complexere systemen met een grotere diversiteit aan soorten. Er is 'iets' dat zich wil ontwikkelen, wil leven. Zie het als levensdrang, waardoor het geheel naar een steeds vollere wasdom groeit.



De losstaande verdwaalde mens

Zou de grote verwarring, ik denk zelfs diep collectief trauma, niet zijn ontstaan toen we ons los gingen van de verbanden? Alsof we als mens louter op onszelf kunnen staan? Sommigen beweren dat dit proces startte toen we de aarde, het land, als bezit gingen zien en ons ervan afscheidden. We plaatsten onszelf boven de natuur en boven de ander. We hebben lange tijd de aarde, de natuur en de ander naar hartenlust voor onszelf gebruikt, zonder ons er rekenschap van te geven wat dat betekent voor de ander. Ook gingen we van God los: we doen het zelf. We zijn onze persoonlijkheid, ons ego, gaan vereren.

Het huidige individualistische, neoliberale tijdperk is hier een weerslag van. We hebben niet vanzelfsprekend een plek in deze samenleving, gewoon omdat we er zijn. Je doet pas mee, krijgt een plek, als je presteert en succes hebt. Lukt dit niet, dan heb je dat aan jezelf te wijten. Hoe onveilig en eenzaam hebben we het gemaakt? Het zet ons ertoe aan onszelf alsmaar groter en beter te moeten maken. Onze overleefidentiteit wordt steeds aangesproken en overleven wordt de norm. Als losstaande mens raakten we zo steeds meer verdwaald en afgescheiden van onszelf en elkaar. Hoe hervinden we onszelf en elkaar, en gaan we de weg naar heelheid? ➤



De dans van samen en alleen

Gefascineerd door ecosystemen ontwikkelde ik eenzelfde nieuwsgierigheid naar organisatiesystemen. De eerste reorganisatie maakte ik mee toen ik twee jaar werkte. Ik mocht meedoen in de stuurgroep reorganisatie. Mijn mentor leerde mij dat organisaties een strijdtoneel zijn, waarin je moest overleven. Zoals ja-zeggen en nee-doen. Ik wilde erbij horen, meedoen met de grotemensenwereld waarin je moest presteren en concurreren. Tegelijkertijd was ik er diep door te-leurgesteld: waarom doen mensen zo naar elkaar en deed ik er ook nog aan mee? Ik raakte langzaam verdwaald in mezelf. Erbij willen horen en voelen dat het niet past. En me afzetten tegen dat waar ik bij wilde

horen. Ik begreep niets van mezelf en mijn omgeving. Ook van mijn eerdere toevluchtsoord, de natuur, raakte ik los en ik ervoer een steeds grotere eenzaamheid. Dankbaar ben ik nog altijd dat ik een therapeut ontmoette die, in haar woorden, mij hielp ontdooien. Ze was misschien wel mijn eerste 'liefdevol tegenover' dat ik ooit zo had gemist. Ze leerde me een nieuwe wereld kennen. Ik was blij verrast dat ik zelf een heel levend systeem bleek te zijn met vele delen, mechanismen en wetmatigheden. Zo leerde ik in verbinding met de ander mezelf ontdekken en maakte nieuwe danspassen van de dans van samen en alleen. En ik wist, later ga ik hier anderen over leren.

Levende organisaties

Zoals ecosystemen zich ontwikkelen naar volle wasdom, zo kunnen wij mensen dat dus ook. Als zinzoekende groepswezens wil onze essentie bijdragen en scheppen. Leven! Organisaties zijn bij uitstek plekken waar mensen dit met elkaar mogelijk kunnen maken. Analoog met 'It takes a village to raise a child': organisaties met hun mensennetwerken, disciplines en talenten zijn samen allemaal nodig om mensen te laten groeien in hun wasdom en om tegelijkertijd creaties te laten ontstaan. Sterker nog: de huidige tijd, met vele crises en complexe, ingewikkelde opgaven, schreeuwt om het creatieve en scheppende vermogen van organisaties en haar mensen. Hoe zorgen we ervoor dat organisaties levende gemeenschappen worden die mensen uitnodigen tot leven en creativiteit? Die dienend willen zijn aan de opgaven in onze samenleving? Deze tijd van transitie is rijp voor het inslaan van nieuwe wegen.

Levend organiseren

Door het werken met mensen en organisaties ontwikkelde zich gaandeweg het gedachtegoed dat ik 'levend organiseren' ging noemen. Langzaam vielen wie ik ben en wat ik doe samen. Levend organiseren is een manier van 'organisatie-zijn' waarbij organisaties zich onderdeel voelen van de samenleving en de natuur, en hier dienend aan willen zijn. Organisaties zijn levende systemen die naar volle wasdom kunnen groeien, net als de mensen die er werken. Het vertrekpunt is leven en dat wat levend maakt. We hebben dan ook leren om te gaan met overleven, trauma en stagnatie, en te focussen op heling en gezondheid van mensen en organisaties.

Het gedachtegoed belandde in mijn boek *Levend Organiseren* en behandelt drie principes. Het principe van Levensdrang leert wat ons levend maakt, wat levenskracht is en hoe we die herkennen. Het principe van Heelheid vertelt hoe we innerlijk verdeeld raken, en trauma en kwetsuren oplopen als mensen en organisaties. Het behandelt het mechanisme van verdeeldheid, en hoe we heling kunnen stimuleren. Het principe van De dans van samen en alleen vertelt hoe we creërende, ontwikkelende gemeenschappen worden als we deze dans leren verstaan. Als we de drie principes toepassen, brengen ze een ontwikkeling teweeg die leidt tot een steeds vollere wasdom van mensen en organisaties. 🌱

Jeanette Koekkoek (1968) werkt vanuit haar bedrijf *Zinkracht* met mensen en organisaties die op zoek zijn naar hun essentie en eigenheid. De laatste jaren werkt ze ook aan leergemeenschappen voor levend werken en organiseren. Ze is auteur en illustrator van het boek *Levend Organiseren*

www.levendorganiseren.nl



MEDIA

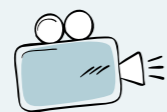
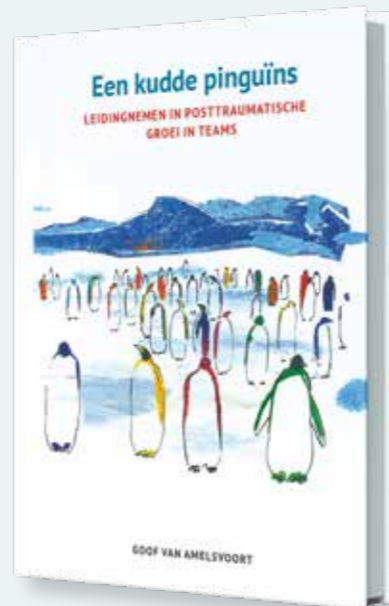
DOOR SASKIA BULTMAN-BEELE EN SANDER REINALDA



Een kudde pinguïns. Leidingnemen in posttraumatische groei in teams

BOEK

Hoe gedragen we ons als teamlid in relatie tot de ander, als puntje bij paaltje komt? Wat gebeurt er als er gevaar dreigt? In zijn boek *Een kudde pinguïns. Leidingnemen in posttraumatische groei in teams* bespreekt auteur Goof van Amelsvoort metaforisch en verhalend aan de hand van diverse voorbeelden hoe ingrijpende gebeurtenissen ervoor kunnen zorgen dat een team getraumatiseerd raakt. Vanuit een ecologische systeemblik zet Van Amelsvoort in op herstel van de relationele bedrading via inleven en begrenzen. Deze visie wordt ondersteund door een uitvoerige bespreking van bouwstenen en hindernissen bij samenwerking, kenmerken van trauma en mogelijkheden voor posttraumatische groei. Het compacte en kleurrijk geïllustreerde boek bevat een veelheid aan inzichten die in onderlinge samenhang bezien interessante uitgangspunten geven voor duurzame samenwerking in teams. (SBB)



An Ecology of Mind

FILM



'The major problems in the world are the result of the difference between how nature works and the way people think.' In deze Engelstalige film van Nora Bateson krijgen we een inkijkje in het ecologische gedachtengoed van haar vader Gregory Bateson. Bateson, wetenschapper, antropoloog, psycholoog en één van de grondleggers van de cybernetica (de wetenschap die zich bezighoudt met besturing van biologische en mechanische systemen met behulp van feedback) wordt door zijn dochter beschreven als een man van wie ze heeft geleerd om te kijken vanuit de samenhang der dingen. Haar vader zag de mind als meer dan een stel hersenen, onlosmakelijk verbonden met de context eromheen. Voor die tijd was hij vooruitstrevend, niet uitgaande van de heersende gedachte dat situaties vanuit oorzakelijk verband te herleiden zijn tot het gedrag van een enkel individu. Bateson was een groot voorstander van systeemdenken en de invloed van levende organismen op elkaar. De film bestaat uit beeldmateriaal van gesprekken met en colleges van Bateson en interviews met mensen met wie hij interdisciplinair heeft samengewerkt en -geleefd. Hoewel de film al wat ouder is, is hij juist in deze tijd nog altijd de moeite van het bekijken waard. (SBB)



DE WERELD DAT BEN JIJ

Gesprekken en gedachten over een nieuwe tijd

BOEK

Hoe verhouden we ons tot elkaar en onze omgeving in een tijd waarin niets meer vanzelfsprekend is? In *De wereld dat ben jij* gaat Roek Lips in gesprek met wetenschappers, kunstenaars en mensen met een bijzonder levensverhaal op zoek naar inzichten en houvast. Aan het woord komen Laurentien van Oranje, Jeroen Dijsselbloem, Freek de Jonge, Ans Markus, Marjolein Moorman, Patrick van Veen, Kauthar Bouchalikht, Gerdi Verbeet, Jaap Winter en vele anderen.

De bundel start met een citaat uit *De Val* van Albert Camus, waarin een gevierd advocaat met zichzelf wordt geconfronteerd na een dramatisch voorval waarvan hij getuige is. Niet voor niets; dit boek bevraagt je hoe je antwoord geeft op het appel van de ander en van de wereld om je heen. En misschien nog wel belangrijker: hoe je antwoord zou willen geven. Een boek om jezelf hierop te bevragen en om je te laven aan de zienswijzen van anderen. (MD)



Phoenix in gesprek

PODCAST



Conny ten Klooster over dood en transformatie

In alweer de zesde aflevering van de podcast *Phoenix in gesprek* spreken Jill Pisters en Lisette Snippe met Conny ten Klooster over dood en transformatie. Wat gebeurt er na zo iets ingrijpends als de plotselinge dood van een dierbare, wanneer niets meer bij het oude kan blijven? Zwaarte en verschrikking, maar ook lichtheid, geluk en rijkdom. Conny vertelt uit eigen ervaring over een proces waarin alles openbrak en waarin een nieuw leven en onvermoede krachten zich openbaarden, ook in haar werk als professional.

Phoenix in gesprek is te beluisteren via de bekende kanalen: Spotify, Springcast en Apple Podcasts



Onder het maaiveld

FILM

De makers van *De Nieuwe Wildernis* en *De Wilde Stad* verplaatsen hun blik in deze film naar onze bodem. Naast de wereld boven de grond, bevolkt door planten, insecten, vogels en mensen, bevindt zich een ondergrondse gemeenschap van wortels, larven, wormen, schimmels, bacteriën, amoeben en geleedpotigen. Hoe leren we verstandiger omgaan met onze bodem, als basis voor een gezonde natuur en een gezonde maatschappij? De film laat zien wat er moet gebeuren, door te focussen op de wereld om ons heen en de fascinerende wereld direct onder onze voeten. Eigenlijk heel bijzonder dat we elke dag over de natuur heen kijken die de basis vormt van ons bestaan op aarde. (MM)





In memoriam

Jannie Veenbaas-Oomkes



*Een kring van zacht kaarslicht
om haar heen,
een kring van mensen die haar liefhebben.
Die haar tekens en voetsporen bewaren
en in ere zullen houden.*

*Dicht bij de geboorte
van de Phoenixvogel
inspireerde ze
en koos zorgvuldig
de takken voor het nest.
Met aandacht, eindeloos vertrouwen,
en nabijheid
in een sfeer van welkom.
Oog voor schoonheid, vormgeving
van binnen en buiten.*

...

*Het grote afscheid heeft haar geroepen.
Wat heeft ze liefgehad
en wat wordt ze lief gehad.*

Een kring van zacht kaarslicht om haar heen.

Op 21 februari jongstleden overleed Jannie Veenbaas-Oomkes. Naast Wibe Veenbaas was zij inspiratiebron en één van de grondleggers van Phoenix Opleidingen. We hebben jarenlang mogen genieten van hun vruchtbaar leiderschap en van Jannies aanwezigheid voor en achter de schermen. Haar welkom, sterke betrokkenheid en gevoel voor schoonheid kleuren onze organisatie. Met haar vermogen tot kijken buiten de kaders bracht ze frisheid binnen Phoenix.

Wees je eigen windmolen



Een kruis: dat is het beeld dat onwillekeurig bij mij naar boven komt als ik denk aan homo ecologicus. De mens die is verbonden met iets hogers; een vorm van weten, over samenhang en harmonie. Ogen van boven die ons voeden.

De lijn doortekenend naar beneden: met onze voeten zijn we verbonden met de aarde, de natuur, de ecologie. In horizontaal opzicht staan we in verbinding met onze broers en zussen, onze medemensen. En dan is er nóg een horizontale as, eentje die zich vanuit het midden uitstrekt naar voren en naar achteren: de lijn die ons vertelt hoe wij staan ten opzichte van onze persoonlijke geschiedenis en hoe we kijken naar datgene wat vóór ons ligt, onze toekomst.

Dat kruisbeeld maakt mij blij. Het helpt me om die hele grote thema's – zoals klimaatverandering, maar ook gender, geweld en inclusiviteit – weer in een menselijke verhouding te krijgen en te kunnen zien wat je zelf kunt bijdragen. Kijkend naar klimaat en milieu: we doen ons best bij Phoenix. We gebruiken zo min mogelijk papier, we schotelen onze cursisten goed eten voor en we kozen voor panden in de binnenstad; dichterbij dan bij parkeerterreinen.

Het zijn de basics, groots is het niet. Het kruisbeeld helpt mij om te zien dat onze wérkelijke bijdrage ergens anders ligt. We leren de mens om te kijken naar zichzelf en daarmee om meer ruimte te maken in zichzelf. Om ruimer te leren kijken, te voelen, te denken. Daarmee neemt ook de ecologische mindset toe; het zit in ons. Als de cirkel nog iets groter wordt, ontstaat er meer oog voor wat er om je heen gebeurt. Zo keer je terug naar iets dat niet is opgelegd in wetten en regels, maar iets dat werkelijk beter, gezonder en duurzamer is voor jezelf. Dan besluit je bijvoorbeeld om een baan te kiezen die beter bij je past of te lopen of fietsen naar je werk, in plaats van twee uur reistijd in de auto als normaal te ervaren. Omdat het gezonder voor je is, je je er prettiger bij voelt én het duurzaam is. Je vindt een ecologisch ritme dat beter past bij hoe wij als mensen eigenlijk zijn. Iets eenvoudiger, iets dichterbij de gewone dingen.

Naast het beeld van een kruis komt nu het beeld van een windmolen bij mij naar boven. De mens die zichzelf ecologisch herontdekt, andere keuzes maakt en daar beweging in brengt.

Windmolens, dat is wat wij nodig hebben, honderdduizenden windmolens! Mensen die dingen in beweging weten te zetten en de maatschappij duurzamer maken. In de wereld van de banken en verzekeringen, in de voedingsindustrie, overal in onze maatschappij. Met hart en ziel zet ik me daar bij Phoenix voor in. Ook ik ben mijn eigen windmolen. 🌀

Haar eigen gemis en verlangen wist ze om te zetten in een bedding voor velen. Ze had de gave een warme plek te maken, een plek van welkom en van thuis-komen. Een plek van grond voelen en basis. Zelf zei ze hier ooit over in de *Vuurvogel*: 'Een plek voor mijzelf was vanuit mijn geschiedenis niet vanzelfsprekend. Tegelijkertijd was mijn gemis inspiratie om juist dat te bieden aan de mensen die bij Phoenix werkten en aan de mensen met wie ik in de begeleiding werkte.'

Al in de beginjaren van Phoenix maakte Jannie samen met Wibe de workshop *Rouw en Rouwverwerking*. Deze workshop hebben ze jaren samen gegeven, hij maakt nog steeds deel uit van het vaste Phoenixrepertoire. En Jannie maakte nog meer workshops: *Vrouw en seksuele energie*, *Moeder en Dochter*, *Zij is wie ik ben*. Workshops rondom vrouwen-thema's; Jannie op het lijf geschreven.

Ook nu ze de laatste jaren niet meer zichtbaar op de werkvloer was, was ze in allerlei details nog volop aanwezig. We zullen haar liefde missen. Haar bijdrage aan de essentie en de bestaansgrond van Phoenix is groot. In wie ze was, haar eigenheid, lichtheid en haar diepe vertrouwen in wat er uit mensen tevoorschijn kan komen. Zo zal ze bij ons blijven.

Phoenix Opleidingen

DOORBREEK DE CIRKEL

'Kinderen trappen op zenuwpunten, ze spiegelen je'

TEKST: MILOE VAN BEEK

Schrijfster Miloe van Beek volgde voor haar boek *Doorbreek de cirkel* de Phoenix-workshop *Opvoeden: de twee kanten van de navelstreng*. Ze schreef een artikel over haar ervaringen.



Ik twijfelde. Sloffen aantrekken of mijn gympen aanhouden? Eerst koffie halen of aansluiten bij het groepje deelnemers dat geanimeerd zat te praten aan de ronde tafel? Het antwoord zocht ik in mijn tas, op mijn telefoon en de wc. De spiegel gaf wallen als antwoord. Slechte nacht. Vaag gerommel in mijn maag. Waarom wilde ik dit ook alweer? Wanneer ben ik een keer klaar met dat persoonlijke werk? Ik ademde in, opende de wc-deur en wierp een blik onder de ronde tafel. Sloffen werden het.

Een kwartier later zoek ik een plek in de grote kring. Ik registreer de okergele muur, de grijze vloerbedekking met onbeduidend streepjespatroon. Gluur tussen mijn wimpers door naar de mannen en vrouwen om me heen. Luister naar een gedicht over een jas met een visgraatmotief, naar trainers Alex Lagas en Mirjam Dirx die vertellen hoe we het beeld van onze ouders vaak zo hebben vastgezet, hoe we niet meer terugkijken, onze blik vooruit, op onze kinderen, hoe we op hen kunnen projecteren wat we zelf hebben gemist. Dat we soms niet open naar onze kinderen kunnen kijken. 'De vraag is wat wij als ouders nog

hebben vast te pakken aan onze kant van de navelstreng en wat het effect daarvan is op onze kinderen', zegt Alex. 'Kinderen willen groeien en zich ontwikkelen, veerkrachtig zijn, als een bloembol waar alles al in aanwezig is. We kunnen ze daar pas echt in ondersteunen als we weten wat we zelf meedragen.'

De deelnemers vertellen over opstandige, gevoelige (bonus)kinderen die ze niet kunnen bereiken. Over te hoge eisen. Dat ze zo graag meer willen spelen. Ontspannen. Het gaat over vechtscheidingen. Vaders die dochters niet meer zien. (Schoon)ouders die kritiek uiten op een te vrije opvoedstijl. Ik hoor mijn hart in mijn oren. Weet wat ik wil zeggen. Dat het zo goed gaat met mijn oudste. Dat de puberteit gek genoeg zoveel makkelijker is dan alle jaren ervoor. Dat mijn elfjarige dochter, die altijd vrolijk was, altijd in was voor alles, altijd in mijn buurt aan het rommelen was, de laatste maanden zo veranderd is. Afstand neemt. Haar telefoon als gezelschap kiest. Dat ik dat moeilijk vind. De navelstreng met haar niet wil doorknippen. De streepjes in de vloerbedekking dansen als mijn woorden erop vallen. Hortend zeg ik iets over

TikTok, hoe ik haar mis, haar hand die de mijne niet meer zoekt, haar hoofd nog maar zo zelden op mijn schouder, dat ik haar nog niet los wil laten, dat het me aanvliegt.

In de anderhalve dag die volgt zie ik mezelf als kind, altijd op de achtergrond, voel ik hoe ik soms wanhopig mijn vaders ogen zoek, hoe graag ik voor hem wilde zorgen. Zijn somberheid weg wilde halen. Zie ik mezelf als ouder, mijn angst om de somberheid over te brengen op mijn oudste. Als Mirjam vertelt over haar kinderen en de depressies in haar gezin van herkomst, vallen er veel kwartjes. 'Ik was lang bang dat mijn kinderen daar ook last van kregen. Als ze zich terugtrokken op hun kamer, moest ik oppassen om hen niet te verstikken met moederlijke zorg en eindeloos de 'gaat het wel goed met je'-vraag te stellen. Niet alleen kon ik hen dan teveel bevestigen in hun gevoel, door me zo op hen te richten, bleef ik ook weg van mijn eigen pijn, van de eenzaamheid die ik voelde als kind, dat ik vroeger voor mezelf moest zorgen. Ik moest leren hen los te laten en de depressies in mijn familie en mijn angst daarvoor, vast te pakken.'



Na de tweedaagse was het of er een beschermlaag van me af was gevallen. Ik hield het in geen enkel gesprek meer droog, zelfs in volle restaurants zat ik te snikken. Een ruzie met mijn partner die niet was uitgepraat had ik wekenlang weggeduwd. Na de workshop werd me duidelijk waarom, hoezeer ik me met mijn dochter vereenzelvigde, in haar mezelf als meisje zag. Mijn eigen verdriet nemen zorgde dat ik haar meer als individu kon zien en ook weer dichterbij mijn partner kwam. De vraag die Alex me tijdens de workshop stelde: 'Ga je ergens naartoe of ergens vandaan?' zoemt ook een half jaar later nog bijna dagelijks door mijn hoofd. 'Allebei', zei ik. Later constateerde ik dat ik vooral ergens van wegging. Zonder oordeel maakte dat veel onbewusts bewust. 🍷

Alex geeft het voorbeeld van zijn eigen zoon. 'Als hij tegen me schreeuwt, is mijn eerste reflex: stop daarmee. Terwijl ik vast te pakken heb dat ik als kind stopte met boos zijn omdat mijn vader er niet mee om kon gaan. Daarna kan ik pas voelen dat het juist goed is dat hij die emoties uit, dat hij meer zelf wil bepalen, en kan ik hem helpen zijn boosheid te kanaliseren.' Onder stress vallen we terug in oude patronen, leer ik, en zien we niet ons kind, maar onszelf. 'Het kan dan gebeuren dat we bij hen gaan halen wat we zelf nodig hadden of dat we – onbewust – via onze kinderen wraak nemen op wat ons vroeger is overkomen', zegt Alex. Mirjam vult aan: 'Kinderen trappen op zenuwpunten, ze spiegelen je. Lastig gedrag van een kind gaat ook over jezelf. Dat zien geeft ouders bewegingsruimte en creativiteit.'

Als je jezelf steeds verliest in boosheid of het lukt je niet om grenzen aan te geven, hoef je je daar niet bij neer te leggen. Onderzoek waar die gevoelens vandaan komen, wanneer ben jij gestopt met het aangeven van jouw grenzen?'



Het boek *Doorbreek de cirkel, waarom opvoeden over jezelf gaat* is in juni verschenen bij Uitgeverij Kosmos. Miloe schreef eerder haar (NSB)-familie-geschiedenis *Daar praten wij niet over, de erfenis van een oorlogverleden*.



DE NATUUR BEGRIJPEN

Onbegrepen in het begin; wel zichtbaar, maar als last. Maakte ik me ongrijpbaar en glipte gemakkelijk weg. Vragen voelden als naar de bekende weg.

Fietste de groene polder in, zonder richting aan te geven. Glijdende sloten langs het land. Wilde ik me daar wel laten zien?

Vragen voelden als een tik in het gezicht, als ik die niet ontweek. Ontwijken, zo glad goed daarin geworden. En de vragen, die bleven uit.

Maar de polder groeide op, gewortelde bomen reiken uit. Een vraag is willen begrijpen, reiken, me willen grijpen. Me grijpbaar maken, is mezelf niet uit de weg gaan, begrijp ik nu.

JOS COZIJNSEN

De mythe van maakbaarheid

TEKST: HEIDY VAN KOESVELD BEELD: RICARDO GOMEZ



Vanuit mijn achtergrond in de Chinese geneeskunde hou ik ervan om de eeuwenoude wijsheden in m'n achterzak te hebben en af en toe weer eens op tafel te gooien, zeker als het lastig wordt. Door uit te zoomen en de onderlinge samenhang van alles te zien vind ik houvast in beweeglijke tijden. Ook weet ik van polariteiten zoals yin en yang, en dat het bewandelen van beide voor balans zorgt. Deze wijsheden geven mij helderheid in complexe materie én ik weet dat wat ik macro ervaar, ook in de microkosmos bij mijzelf gebeurt.

De wereld van dit moment is als geen andere, hoor ik wel zeggen. Maar geldt dat niet voor iedere tijd? De industriële revolutie? De Gouden Eeuw? Ieder moment heeft zijn eigen timing en komt voort uit wat er al was. Door mijn oosterse bril zie ik een disbalans tussen yin en yang. Er is veel actie en beweging: wij-zij-denken, stakingen, stagnatie, agressie en de natuur die in opstand komt. Wat er veelal ontbreekt is twijfel, niet-weten en

stilstaan. In mijn shiatsu-praktijk in Amsterdam zie ik jonge mensen die gewend zijn aan een ogenschijnlijk maakbare wereld. Ze zijn snel, actief en hebben vaak een uitgesproken mening. De mythe van het maakbare maakt ons extra kwetsbaar voor gebeurtenissen waar we geen invloed op hebben. De reactie is dan vaak nog meer actie, om houvast te vinden in plaats van te voelen en te verduren.

Hoe goed ik ook denk te zien wat er in het grotere plaatje gebeurt, het wordt een stuk lastiger van dichtbij. Wat zegt het over mij, als het op macro-niveau zo in beweging is, en voornamelijk die ene 'yange', actieve kant op? Het grappige is dat mijn reactie precies hetzelfde doet; ik word opstandig en boos omdat zij even normaal moeten doen. Ik boek nog even snel dat vliegtrijje, nu het nog kan. Ik vlieg al zoveel minder. Snel doe ik m'n kin omhoog bij een kritische blik.

Maar waar is mijn eigen yin in dit verhaal? Ik weet toch dat yin en yang elkaar in balans houden en dat verstillend een goed antwoord zou zijn? Waar zijn mijn niet-weten, geen antwoord hebben, contemplatie en vertrouwen? Ik weet toch dat iedere cyclus zijn eigen rondje moet lopen? Het is niet zo eenvoudig om

daarbij te komen. Maar toch, als ik even de tijd neem en echt voel, dan weet ik dat het over 'bang' gaat. In hoeverre blijf ik de regie houden over m'n plannen? Kan ik me écht overgeven aan wat groter is dan ik? Ik kan toch niet niks doen? Ik ben bang...

Met dit besef tref ik tegenwoordig m'n cliënten op de mat. Met mijn eigen bang aan de hand, vraag ik waar bang in het lichaam woont, en of vertrouwen wellicht ook een plek heeft. Ik ga voor in het niet-weten en ook in hoe spannend dat is. Zo wordt er een ruimte gecreëerd waarin we kunnen ervaren hoe het is om ook onze angst en twijfel te voelen, al is dat maar voor even. Voor mij zit het medicijn voor deze tijd niet in grote bewegingen, die zijn er al genoeg. Het zit 'm in het oprecht voelen van onze angst. Dat is op zich al een heldendaad. 🐉

Mijn leven mag wat losser



Het is hoogzomer en bloedheet. Ik spring van de ene steen naar de andere, met een gietertje in mijn hand. Het water gutst er nét niet overheen. De grote, ongelijkmatig gevormde flagstones liggen als eilandjes tussen de bloeiende planten in de zonnige achtertuin van ons huis. Gras was er niet. Op het terras kijkt mijn moeder goedkeurend toe. Ouder dan vier kan ik niet zijn geweest. De verhuizing die plaatsvond toen ik op een haar na vijf was, vormt een heldere markering in de tijd.

Is de herinnering een echte herinnering aan de ervaring die ik had? De brandende zon, ik en de planten, mijn moeder met die warme, zachte blik? Of is het een herinnering aan een foto of een dia, vaak vertoond tijdens familieavondjes?

Wat doet het ertoe? De herinnering aan deze scene – een kleine videoclip – kwam boven bij het thema homo ecologicus. Hoe verhoud ik mij als natuurminnende mens tot een wereld waarin 'we' in ongekend tempo ecosystemen vernietigen?

Een sprongetje in de tijd. Ik was negen of tien, liep rond op een kinderboerderij en keek in de lucht. Ik zag de strepen van vliegtuigen. Opgroeiend onder de rook van Rotterdam had ik al een vaag besef van stinkende auto's en schoorstenen waar angstaanjagend smerige troep uitkwam. Dat kon niet goed zijn.

Ik was boos op mijn ouders: waarom hadden wij een auto? Twee zelfs! Hoewel het zacht pruttelende Dafje 33 van mijn moeder dat slechts af en toe uit de garage kwam, hooguit voor de helft telde.

Rijden in auto's, werken in een fabriek met smerige schoorstenen: in die valkuil zou ik later niet trappen. Een beetje verbitterd was ik, een beetje eenzaam ook.

En zo wentelden al die zorgen zich bij mij als een bijna verstikkende doek om het levenskrachtige waar de natuur toch ook voor staat. Als jongentje kon ik het bochtje naar donkerte en zwaarte kennelijk makkelijker nemen dan naar de ondraaglijke lichtheid van het bestaan.

En nu dan? Nu alles rondom klimaat en milieu zo scherp, confronterend en gepolariseerd is? Ik dreig terug te vallen op de systemische wetten van vroeger. Ik leg mezelf regels op: ik mag 'eigenlijk' maar één keer per jaar vliegen. Eet weinig dierlijke producten. Koop geen onnuttige spullen. Veel mag er niet. Het Spartaanse, calvinistische van mijn moeder klinkt erin terug. Eerst het werk, dan het pleziertje. De mens moet heropgevoed worden. Wilskracht en discipline. Een klus die daaraan parallel loopt: niet oordelen over het (consumptie)gedrag van anderen.

Heb ik dan helemaal niets veranderd, van niets afscheid genomen? Toch wel! Ik zorg goed voor mezelf, heel goed zelfs. Mijn leven mag wat losser. Deze column is dan ook precies op tijd af. Morgen vlieg ik naar Valencia! 🐉

GEBROKEN SPIEGELBEELD ALS KANS

Scherven aan de muur
Springen op me af
Vanuit de sponning die ooit
van mijn spiegel was

Scherven glas
Suizen door de lucht
Angst ruikt sterk
Door alle keurig heen

Goede bedoelingen
En
Hulp aan vreemden
Veranderende economische
Ecologische
Maatschappelijke systemen

De enkeling die opstaat
Een enkel gevangen scherf
Voorbeeld van anders

En verder?

Scherven raken doel in
Verzwakte zenuwen
In
Hypnose van de massa
Omdat
Niemand weet hoe
Hij zelf meer heet
Zwalkend tussen bang en verdoofd

Oorlog
Dreiging
Uitputting
Van aarde en de mens
Generatie na generatie
Na generatie
En...

Ik kijk naar de hand van de enkeling
Een scherf
Hij laat het zien

'Vang' zegt hij
Al is het er maar één

En nu begrijp ik
Nu begrijp ik
Dat ons werk gaat over spiegelbeeld

Zolang wij werken aan het vangen van onze eigen scherven
Vangen anderen hun scherven
Al is het er maar één

Ik ga naast de enkeling staan en kijk
naar mijn eigen scherven
Ik vang er één

Ik laat mijn hand zien aan een voorbijganger
En zeg hiermee
Vang je eigen scherven
Want samen zijn we twee

Scherven aan de muur
Gebroken spiegelglas in losse sponning
Stille tranen
Leiden altijd naar
het Hart
Van Transformatie

Ik buig mijn hoofd en kijk in het kleine stukje glas
Reis via transparante tranen langs de randen van de tijd
Langs generaties en culturen
Langs oorlogen en epidemieën
Zomaar
Helemaal
Terug naar waar één kleine lichtstraal
de aarde raakte

Was het een engel of een knal?
Ik glimlach en herinner
In het spiegelbeeld van de scherf
Huisst voor God de kans

Vang en heb lief
Kijk en transformeer
Ben thuis in je hart
In het hart der dingen
Is alles één

Zo binnen zo buiten

STEFANIE HOFMEESTER



Boekbespreking

TEKST: MICHAEL KLIER

‘Muzen hebben het vermogen hun weg te vinden tot in de geheime plaatsen van de ziel.’

– Wibe Veenbaas

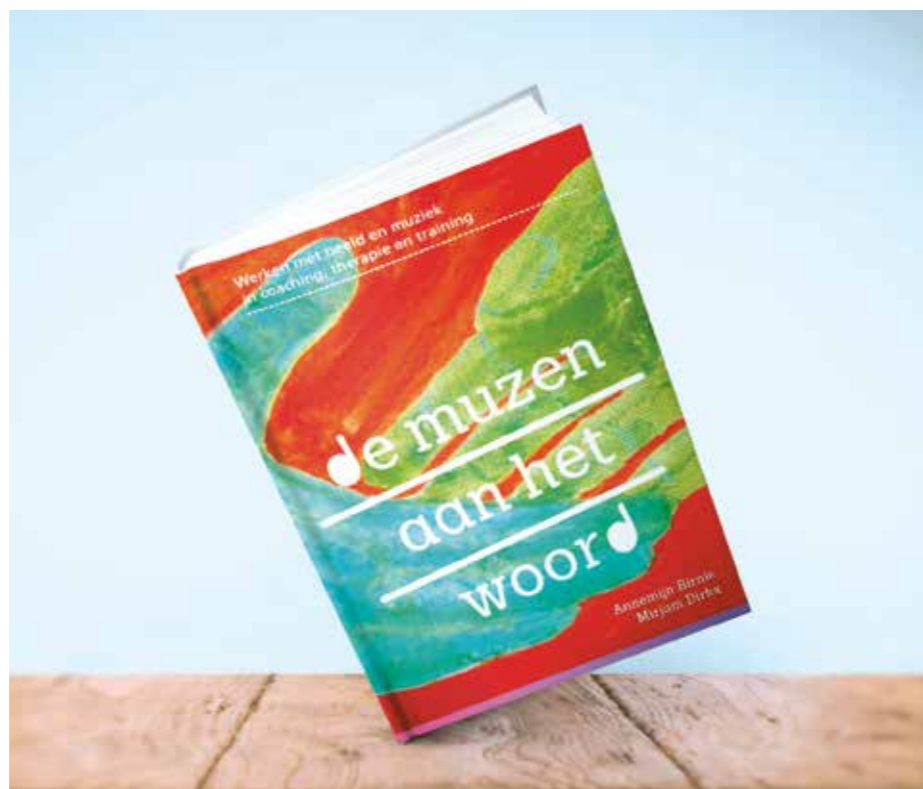
De muzen aan het woord

– Annemijn Birnie, Mirjam Dirx

Zelf muziek maken is een prachtige bezigheid – altijd komt er een moment waarop een klank je raakt of een *groove* je de tijd laat vergeten. De muzen stimuleren je creatieve brein, geven je emoties de ruimte en ontvoeren je naar plekken waar je tegelijkertijd het onschuldige kind bent en de wijze, doorleefde magiër. Misschien schuilt daarin de ecologie van het werken met de muzen: dat je een ruimte maakt waarin het persoonlijk proces verbonden raakt met universele principes.

Het boek *De muzen aan het woord* gaat over ‘werken met beeld en muziek in coaching, therapie en training’. Het boek is mooi vormgegeven, de opbouw is overzichtelijk en alleen al het doorbladeren is een genot dankzij de fantastische foto's van kunstwerken en de vele rake citaten zoals dit van Aldous Huxley: ‘Na de stilte komt muziek het dichtst bij het zeggen van het onzegbare.’

De auteurs zijn gepokt en gemazeld in het begeleidingswerk en werken vanuit



een gedegen basis in de muziek en beeldende kunst. Ze vullen elkaar vanuit hun verschillende disciplines perfect aan. In hun boek moedigen ze niet alleen kunstenaars uit andere disciplines aan om in hun eigen *métier* te experimenteren met groeps- en begeleidingswerk, ze willen vooral coaches en begeleiders zonder artistieke achtergrond stimuleren om op een muzische manier de verbinding met hun cliënten te zoeken.

Mirjam Dirx beschrijft in de hoofdstukken over muziek kort en doeltreffend de kwaliteiten van dit medium: ritme, klank, melodie en dynamiek, tempo en vorm. Over ritme zegt de componist Igor Stravinsky: ‘Muziek herstelt orde in chaos, met name de relatie van de mens tot de tijd!’ Mirjam legt uit: ‘Ademritme kun je gebruiken om vastgezette ervaringen weer in beweging te krijgen.’ Aan het eind van het boek staat een verzameling praktische werkvormen om

mee te oefenen. Zo werkt bijvoorbeeld de *afscheidsliep* als een ritmisch gebonden ritueel om rouw en verlies toe te laten. In een andere oefening – *dirigent en leiderschap* – kan het spelen met klanken ingezet worden om (onbewuste) communicatiepatronen zichtbaar te maken. Mijn favoriete oefening is de *bodyclap*, waarin het hele lichaam als percussie-instrument wordt gebruikt. Stampen, klappen, knippen, op de wang slaan of op de borst trommelen – door al deze geluidsbronnen met elkaar te verbinden, worden niet alleen de chakra's gestimuleerd maar het hele lichaam en de geest in trilling gebracht. Op een eenvoudiger manier kun je levenslust niet ervaren en vieren.

Annemijn Birnie geeft in de laatste twee hoofdstukken uitleg over haar medium: beeldende kunst. Zo komen tekenen, schilderen, boetseren, collages maken en vilten aan bod. Alleen al het lezen van de beschreven werkvormen en de zorgvuldig gekozen oefeningen voor het begeleidingswerk laten mijn handen jeuken om op deze manier de muzen te roepen en te koesteren. De vele afbeeldingen van door cursisten gemaakte kunstwerken spreken enorm tot de verbeelding en nodigen uit om zelf aan de slag te gaan.

Naast de beschrijvingen van actieve oefeningen geeft Mirjam Dirx ook voorbeelden van het receptief thematisch werken met muziek. Zo beschrijft ze haar praktijkervaringen met drie beroemde voorbeelden uit de muziekgeschiedenis: twee geniale orkestwerken

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

van Stravinsky respectievelijk Gustav Mahler en een klavecimbelprelude van Johann Sebastian Bach. Dirx legt Bachs compositorische principes gedegen uit en vergelijkt ze met de ordening in systemisch werken. Op dit moment wordt het boek erg theoretisch en kan ik haar niet overal in volgen. ‘Verzetten ze (de eerste en tweede stem) zich tegen de ordeningsprincipes, dan valt de essentie van de muziek weg.’ De essentie van de muziek of een gedicht zit volgens mij niet in de door de componist of dichter gebruikte regels maar juist in de dimensie erachter.

Maar juist de combinatie van actieve en passieve werkvormen maakt het boek voor de rest erg boeiend. Zowel het luisteren naar als het actief bezig zijn met muziek in al zijn facetten geeft iedere coach en begeleider ontelbare mogelijkheden om met de muzen non-verbaal te werk te gaan. Heel handig is in dit verband de uitleg van het systemische ontmoetingsmodel en het verbindende veld halverwege het boek. Voor de beoogde doelgroep (ervaren begeleiders die op identiteitsniveau werken) is dit wellicht gesneden

koek, maar voor de minder doorgewinterde lezer is dit een fantastische introductie in het gedachtengoed van Phoenix en aanverwante leerscholen.

De muzen aan het woord staat vol van geestige citaten en boeiende voorbeelden uit de kunsten. De vele praktische tips hebben me nuttige inzichten gegeven voor het werken met muziek en beeldende kunst in allerlei begeleidings-situaties. Bijzonder behulpzaam zijn de al genoemde laatste hoofdstukken: een verzameling van actieve werkvormen voor zowel het individuele coachen als ook voor het begeleiden van groepen.

‘De muzen zijn een toegangspoort tot ons persoonlijke en tot het collectieve onbewuste’ schrijven Birnie en Dirx in de epiloog van hun prachtige boek. Door het lezen zijn voor mij nieuwe deuren opengegaan. Het boek heeft me aangemoedigd om mezelf volledig te accepteren als doorgewinterd muzikant, deze realiteit te laten versmelten met de erfenis vanuit mijn familiesysteem en vanuit dit bewustzijn mijn coachingspraktijk uit te bouwen. Mijn ontdekkingsstocht gaat verder. 🌟

De magie van het spelen - geheime poort naar de ziel

TEKST: JANNAH WIJFFELS BEELD: IRENE LAUF



Een homo ludens is volgens mij automatisch een homo ecologicus. De natuur creëert en hercreëert, beweegt mee met alle golfbewegingen, vol overgave. Spelen - uitproberen, nadoen, creëren, expressie geven, humor - is een uitingsvorm van onze menselijke natuur. Het is het domein van het innerlijke vrije kind. Via grappige oefeningen leer ik mensen hiermee te verbinden. Bijvoorbeeld door als een lapzwans door de ruimte lopen, je beperkende overtuigingen om te zetten in een rap, of met opzet vals te zingen. Kan ik zijn, met alles wat er is, door ermee spelen? Deze vraag stel ik mijzelf voortdurend. Heb ik bijvoorbeeld pijn, dan visualiseer ik die, ik zing voor mijn pijn, ik dans ermee. ›

Spel en creativiteit vormen een poort naar de ziel; ze vibreren op dezelfde frequentie als ons hart. Net als liefde, stilte, humor en overvloed. Daar ligt de transformatiekracht; een magische wereld waar de sluiers tussen realiteit en andere werelden flinterdun zijn, waar tijd niet bestaat. Als kind was ik hier helemaal thuis, maar ik werd er voortdurend uit weggetrokken: de klok dicteerde het leven op school, ik leerde analyseren en logisch nadenken. Ik kreeg mee dat fantaseren iets voor kinderen is en dat je niet meer buiten speelt na je twaalfde. Kortom, het belang van doelloos spelen werd niet bevestigd en zo raakte ik mijn natuurlijke bron kwijt om op te laden en te verwerken. Mijn ziel raakte verweesd.

Hoewel het voor de hand lag dat ik een creatieve opleiding ging doen, koos ik voor een universitaire studie. Ook in mijn vrije tijd was ik altijd nuttig bezig. Na mijn afstuderen bleek hoe ver ik afgedwaald was van mijn kern. Ik was regelmatig depressief en ik kreeg een haat-liefdeverhouding met werken. Op mijn 27^e begon ik met emotioneel lichaamswerk en boeddhisme. Tijdens mijn eerste weekend zijnsoriëntatie ontdekte ik hoeveel oordelen ik had. Als kind bleek ik meer gemist te hebben dan gedacht en mijn zoektocht naar opnieuw verbinden was begonnen. Er viel veel te helen en ik dook er helemaal in. Regelmatig zetten mijn nieuwe inzichten zich spontaan om in ideeën voor een kinderboek of grappige cartoons. Een zen-coach vond me erg speels. Maakte hij een compliment? Nee, hij vond echt dat ik me met serieuzere dingen bezig moest houden. Op mijn 32^e werd ik moeder en na vijf jaar raakte ik in een burn-out. Wat bleek: ik kon mij niet meer ontspannen.

Tijdens het herstelproces besloot ik mijn creatieve kanten weer ruimte te geven: schrijven, dansen, theater. Ik ontdekte een clownscursus; dat bleek een soort zen-in-actie: onbevangen, vanuit verwondering, in het moment zijn. De clown maakt het vervolgens zichtbaar door er expressie aan te geven, het uit te

vergroten. Dit is gaaf! dacht ik, door te spelen breng je ruimte in de emotie, de vereenzelviging valt weg. Helemaal enthousiast ging ik dit principe toepassen in mijn leven en werk. Dit bracht natuurlijk allerlei blokkades aan het licht. Ook bij mezelf, want waar verwonding zit, is het spelen gestopt. Ga je weer spelen, dan komt ook die schaduwkant weer naar boven. Bij mij uitte zich dat onder andere in faalangst als trainer en het te serieus omgaan met het thema van mijn trainingen: ik kon nog niet genoeg vertrouwen op de kracht van de speelse oefeningen. Ik focuste vooral op de onderliggende gedachten en angsten die onze essentie verhullen.

Een blijvende en oh zo intrigerende reis. Speelruimte geeft ons tijd om te leren, te verwerken, los te laten en te ontdekken, ook als volwassene. Dit leidt tot zelfkennis en vertrouwen. Het maakt dat ik mij meer kan ontspannen in de ontmoeting en dat ik kan vertrouwen op mijn impulsen. Ik voel mij vrijer en heb meer liefde voor mijn innerlijke ikken. En wat kan ik genieten van ditzelfde groeiproces bij anderen. Mensen die transparant en authentiek zijn, daar ga ik helemaal van open. 🌿

Jannah Wijffels is playfulness coach (www.mindfoolness.nl) en gaat in het najaar van 2023 de Trainersopleiding doen bij Phoenix.

De wond en het wonder

TEKST: TEUNTJE BOUKES



'Ik weet het niet', was het regelmatig terugkerend antwoord van een cliënte van me op vragen als 'wat wil ik, wat raakt me, wat beweegt me, wat zit me dwars'. Woorden had ze niet zoveel. Fotograferen kon ze wel. Op zoek naar haar antwoorden maakte ze beelden die tot de verbeelding spreken; haar vorm om bij gedachten en gevoelens te kunnen komen waar ze eerder geen besef van had. Beelden van machteloosheid, frustratie en verdriet die als een donkere wolk over haar heen hingen, met hier en daar een opening van hoop, wilskracht en daadkracht.

Ik herken de zoektocht van mijn cliënte maar al te goed. Ook ik heb lang geen woorden gehad om te uiten wat ik voelde, of überhaupt te voelen wat ik had te voelen – of het nou ging over wolken of over opening naar licht. Ze heeft op mijn verzoek een aantal foto's gemaakt van 'dingen die raken, bewegen, dwarszitten of alle drie tegelijk', zodat ik ze kan gebruiken, in mijn leven en in mijn werk. Nu ben ik haar klant. >

‘Dat wat je overkomt, daar kun je niet altijd wat aan doen; hoe je erop reageert wel.’

– Wibe Veenbaas

Net als mijn cliënte ben ik niet in een land van oorlog of andere rampspoed geboren, en net als zij heb ik lang geen woorden gehad om te uiten wat ik voelde. Net als zij, en net als de mensen uit rampgebieden of met ander trauma, heb ik lang geen besef gehad van hoe het nest waar ik uit kom, en vooral mijn reactie erop, (mede) mijn leven en het leven van de mensen om mij heen hebben bepaald.

Ik ben geboren in het groene, vredige Fryslan. Rampen in geen velden of wegen te bekennen. Mijn ouders hadden wél weet van rampspoed: met de ervaringen van de Tweede Wereldoorlog in hun jeugd waren ze vastbesloten om hun kinderen dat leed te besparen. Dat liep anders, door iets waarbij ze niets hadden in te brengen. Vanwege een aangeboren hartafwijking had mijn leven een valse start, met als reactie van mijn heit dat hij me extra droeg, en van mijn mem dat ze nog wat meer angst in haar ogen had dan ze al had. Een wonder, dankzij mensenhanden: mijn hart kon worden gemaakt, en de wond werd dankzij een stevig litteken goed beschermd, samen

met mijn ervaringen van pijn en angst, die er ook in zaten. Ik wist het, maar ik besepte het allemaal nog niet zo. Ik was vastbesloten dat ik verpleegster wilde worden: voor alle kinderen die net zo ziek waren als ik, en misschien weer beter konden worden. Dat liep anders, (mede) door mijn reactie.

Ik ging op reis: weg uit het vredige Fryslan, naar een ander land van melk en honing: Israël. Mijn hart en mijn ziel werden geraakt door het dynamische land en door de prachtige rituelen van het Jodendom – en door mijn lief. Zijn ouders hadden ook weet van rampspoed: ze hadden de gruwelen van de Holocaust en hun exodus naar het Beloofde Land overleefd. Hij werd de vader van onze vier zonen en het grootste deel van mijn leven heb ik lief en leed met hem gedeeld. Weer een wonder: door dezelfde mensenhanden die mij hadden doen overleven, werd het leven van de voorouders van mijn lief bedreigd; en toch mochten we het leven doorgeven aan onze vier zonen. We wisten het, maar we beseften het nog niet zo. Wel waren we vastbesloten dat we onze zonen

het leed van trauma en oorlog zouden besparen. Dat liep anders, (mede) door onze reactie.

Na goede jaren, waarin alles volgens plan verliep, kwam de crisis die ervoor zorgde dat het ‘wonder’ plaatsmaakte voor de ‘wond’. Het was zo’n keiharde AU, dat het litteken scheurde en het diep wegstoppen van de wond van onze, van mijn geschiedenis niet meer werkte. Ik had niets in te brengen. Of toch wel?

Phoenix kwam op mijn pad. Daar zocht en vond ik wat nodig was: een bedding die me droeg. Tijd, ruimte en lucht krijgen om te onderzoeken wat er voor mij toe deed en hoe het me raakte dat mijn leven anders liep dan ik dacht. Mijn rode draad. Mensenhanden die me het juiste zetje gaven om erachter te komen hoe ik anders om kon gaan met donker en licht. Open, eerlijk, echt. Het kostte me heel wat bang, bedroefd, boos en blij om wond en wonder samen te laten zien, samen te laten dansen, met het besef dat het de ene keer beter lukt dan de andere. Het maakte mijn litteken zachter: doodeng, maar beter voor mezelf en beter voor de mensen om me heen. Mijn ziel werd opnieuw geraakt. Vanaf dat moment liepen de dingen anders, (mede) door mijn reactie.

Mijn reis bij Phoenix is essentieel geweest om te beseffen: mijn hart klopt

nog, terwijl er dingen zullen blijven die niet overgaan en dingen die voorbij gaan. Dat ik me daartoe heb te verhouden, door me te laten raken, me te laten dragen en me te laten zien, met mijn wond en mijn wonder, ook als ik niet weet wat komen gaat, of als er iets vervelends of moois gebeurt. Dit beweegt me om de ontdekking van mijn persoonlijke rode draad, met alle donker en licht, te delen met anderen: mensen die, net als mijn cliënte en ik, beseffen dat hun hart ook nog klopt en die de tijd, ruimte en lucht kunnen vinden voor hun ontdekkingsreis. Doodeng, maar beter voor henzelf – en beter voor de mensen om hen heen.

Net als mijn cliënte had ik een eigen vorm nodig om mijn verhaal te delen en die vond ik. Ik heb er een boek over geschreven. In het boek kon ik zelf bepalen hoe ik drie vrouwen, afkomstig uit verschillende landen, met verschillende geschiedenissen, verschillende wonden en wonderen, erin kon laten slagen staande te blijven, en hun ook nog de tijd, lucht en ruimte te laten vinden om op ontdekkingsreis te gaan naar hun rode draad.

Ik heb het boek kunnen schrijven dankzij mijn zonen, hun liefdes en hun kinderen: zij zijn voor mij de belofte dat de schoonheid van het leven doorgaat, en dat de wond en het wonder daar allebei bij horen. Naast het boek blijf ik ook op een andere manier de tijd, lucht en ruimte zoeken met mijn rode draad. Als moeder en beppe steek ik regelmatig de sleutel in de deur bij mijn zonen – of zij bij mij: hier ben ik! Als therapeut, collega en vriendin blijf ik op zoek naar wat raakt, beweegt, dwarszit of alle drie tegelijk. Net als de vrouwen in mijn boek. Dus: wie weet... 🐦



De volgende Vuurvogel

Het thema voor de volgende Vuurvogel is:
Crisis als kans

Welke weerstanden kom je tegen in je werk, de wereld en jezelf? En hoe kom je vanuit die weerstand naar groei? Wat is de betekenis van een flinke crisis en welke kansen gaan erachter schuil? Hoe werk je ermee in je begeleidingswerk en in maatschappelijke context?

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

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

Vuurvogel digitaal

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

Vuurvogelarchief

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

‘Zinvol leven gaat over het beseffen dat je heel belangrijk en heel onbelangrijk bent – en deze beide dingen in verhouding leert waarderen in het leven. Van daaruit ben je betekenisvol, zowel voor jezelf als voor de ander.’

– Fokke Obbema

EVENWICHT

Wanneer wordt *betrokkenheid* bemoeizucht
en het *goed willen doen* perfectionisme?

Wanneer wordt *ruimte geven aan anderen* jezelf wegcijferen
en *richting geven* dominant?

Loslaten onverschilligheid en *relativeren* weglachen?

Niet weten onzekerheid en *bij jezelf blijven* egoïsme?

Afgrenzen afsluiten en *iets doen voor een ander* claimen?

Wanneer wordt *verbinding* afhankelijkheid
en *welvaart* klimaatvernietigend?

Wanneer worden *duidelijke afspraken* ketenen
en *leiding* dictatuur?

En wanneer wordt vrede een gespannen stilte
en oorlog een feit?

Het is een kwetsbaar evenwicht.

MARLEEN GHERING
