

NUMMER 31 • DECEMBER 2019 • JAARGANG 16 • VRIJPLAATS PHOENIX



Vuurvogel

LEERMEESTERS



Leermeesters
en -juffen

9

Spoken
tot het hart

12

In de boekenkast

26



SPIEGELBEELD

Wat ik
zoek is
een spiegel
die in
me gelooft

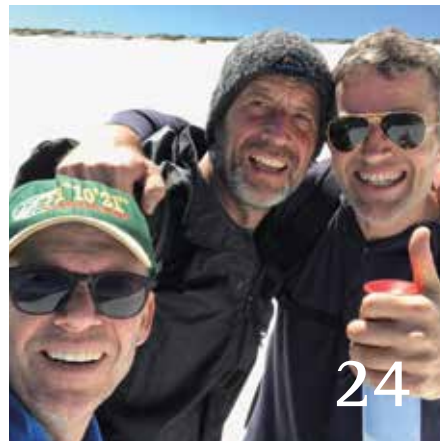
Die licht
bij schijnt
als het
in mij
even dooft

Die mij
uitvergroot
en goudgerand

weerspiegelt
van mijn
onvermoede kant

De nieuwe dichtbundel van Moniek Wolters heet *Ertussenin* en biedt inspiratie voor de tussentijd bij verandering in werk en leven. De illustraties zijn van Jing Foon Yu. uitgeverijkomma.nl/kunst

MONIEK WOLTERS



Inhoud

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 5 | In gesprek over leerling en leermeester zijn | 22 | Terug naar de bron |
| 9 | Leermeesters en -juffen | 24 | De man en zijn leermeesters |
| 12 | Spreken tot het hart:
Benjamin Zander | 26 | In de boekenkast |
| 16 | Vrijheid in verbondenheid | 27 | Een invloedrijke en omstreden leermeester |
| 19 | Eros als grenzeloze inspiratie | 30 | On ne nait pas femme |
| | | 33 | Mijn TA-leermeesters |



Phoenix Opleidingen

Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht

Tel 030 - 271 13 83

Nieuwegracht 16
3512 LR Utrecht

Nieuwegracht 56
3512 LT Utrecht

Tel 030 - 238 05 47

www.phoenixopleidingen.nl
vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Eindredactie

Manon Miessen

Redactie

Mirjam Dirkx
Marco de Witte
Stefan Woudenberg

Vormgeving

Lawine visuele communicatie
www.lawine.nl

Cover

Een leraar speelt badminton met zijn leerling, Bernard Picart, naar Gerard de Lairese (1714)



Phoenixopleidingen



@PhoenixOpl



Phoenix-Opleidingen

Leermeesters

Een leraar speelt badminton met zijn leerling. Is er een mooiere illustratie denkbaar van het zinnetje 'contact voor contract', waarmee we willen zeggen dat de kwaliteit van de ontmoeting bepalend is voor onze zin om te leren. In de woorden van Bernard Picart, de maker van deze prent: *l'Etude veut du relache*, leren heeft ontspanning nodig. In 1714 wisten ze dat dus al.

Misschien is dat wel wat alle leermeesters in deze Vuurvogel gemeen hebben: dat ze datgene wat ze aan ons willen overdragen op meesterlijke wijze weten in te bedden in de ontmoeting die ze met ons aangaan. Zo kunnen wij ons openen voor wat er te leren valt. In de woorden van Theo Thijssen: 'Wij hoeven enkel maar een gelukkige klas te zijn.' En Moniek Wolters dicht: 'Wat ik zoek is een spiegel die in me gelooft.' Dat geluk, die bemoedigende spiegel, zijn hulpbronnen op de dode punten in ons leerproces.

Onze leermeesters zijn onze voorbeelden, in die zin spelen ze een belangrijke rol in ons leven en zijn ze richtingbepalend voor ons. Maar vlak ook onze eigen rol niet uit: ons verlangen om richting te vinden, en ons vermogen om die te zien in zo'n beetje alles wat het leven ons aanreikt, of dat nou een leraar, de natuur, muziek of onze eigen sekse is. Steeds weer zijn we in staat om te herkennen wat helpend voor ons is, en wat ons vooruit kan brengen op ons pad.

Wist je dat Phoenix en onze driejarige opleiding alweer bijna 30 jaar bestaan? Dat bracht ons bij het thema 'Levenskunst'. Hoe vier jij het leven, met zijn ups en downs? En hoe speelt de kunst van 'het leven leven' een rol in jouw begeleiding? Wat betekent levenskunst voor jou? We laten ons graag door je inspireren!

Tot slot verwelkomen we Mirjam Dirkx, die haar debuut als redactielid maakt met maar liefst drie artikelen. Van harte welkom Mirjam!



Manon
Miessen



Wendy van Zon

In gesprek over leerling en leermeester zijn

Wibe Veenbaas, Wendy van Zon en Jaron Reisman

Het is halfzes in de avond, de trainingsruimtes schemerig, leeg en stil. We scharen ons rond de keukentafel op de Nieuwegracht 16. Grappen, spitsvondigheden en een schaterlach rollen over de tafel. Scherpste wordt beklonken met een plagerige knuffel en in een adem door waarschuwt Wendy: ‘Wibe, als je zo doorgaat, ga ik je niet meer noemen als leermeester hoor!’ De toon is gezet, de genegenheid overduidelijk. Het wachten is op Jaron die – precies op deze dag van het interview over leermeester en leerling – zijn vuurdoop als trainer van de driejarige opleiding heeft. Even later stapt hij de keuken binnen, zijn ogen zacht en vol van de verhalen van zijn cursisten. Een gretig ‘En, hoe was het?’ van de rest. ‘Heel fijn, ik had een supermooie dag’, antwoordt hij terwijl hij content neerploft op de keukenstoel. Zijn opgeluchte zucht vertelt over het verschil tussen doembeeld en werkelijkheid. ‘Echt,’ bekennt hij, ‘de week hiervoor was veel erger.’

TEKST: MIRJAM DIRKX • BEELD: PHOTOCOLORS



Wibe Veenbaas

Zo start het gesprek tussen de doorgewinterde vakman en twee van zijn jongere collega's. Wibe, zijn ervaring zorgvuldig aan het doorgeven en zijn werklust stapsgewijs aan het afbouwen. En Wendy en Jaron, beiden fris aan het begin van hun meesterschap bij Phoenix en vol aan de bak in de driejarige opleiding, in workshops en vervolgoopleidingen. Wibe: 'Soms kan ik nog zo jaloers zijn op collega's die weer een opleiding Systemisch Werken starten. Bij elke opleiding die ik doorgaf, was er ook steeds weer even dat verbeterde stemmetje "je krijgt het niet!". En dan weer doorademen en mijn hoofd buigen voor dat het ook niet anders gaat.' Er valt een stilte waarin de volheid van deze woorden landt. De waarheid van hun verschillende plekken even scherp omlind, wetende dat Wibes ervaring hun voorland is. We verplaatsen ons naar de kamer van Wibe en zetten daar het gesprek over de betekenis van leermeester en leerling zijn voort.

Er is geen andere weg dan de eigen weg - Spinoza

Jaron: 'Mijn start van vandaag als trainer in de driejarige is veel eerder begonnen. Toen ik 25 was kwam ik hier op advies

van mijn ouders. Ik deed persoonlijk leiderschap bij jou Wibe, samen met mijn broer Ben. Na afloop zei ik tegen je "dankjewel voor wat je voor onze ouders betekent". Toen heb ik zo gehuild. Er was iets waardoor ik de verantwoordelijkheid die ik op me had genomen, los kon laten. Ik voelde me ontslagen van een oneigenlijke taak. Precies dat moment heeft me hier gebracht en gehouden. Het niet kunnen landen of aankomen waar je bent, is een groot persoonlijk én familiethema. In het onderweg zijn, konden we weg van daar waar veel verloren is geraakt. Zoals mijn opa, lopend tussen Auschwitz en Buchenwald. Zoals mijn oma, op de boot tussen Marokko en Marseille. Zoals mijn ouders, reizend tussen Nederland en Israël. Of zoals ikzelf, in een poging mijn ouders te redden. Dat is ook een soort onderweg zijn en niet aankomen bij mijn eigen verdriet. Maar toen, twaalf jaar geleden, is het kiemzaadje gelegd. Leerling zijn gaat voor mij over leren over aankomen en blijven. Leermeester zijn gaat over dat ik dat ook anderen kan leren.'

Wendy: 'Me voorbereidend op dit gesprek over leermeester en leerling zijn, kwam ik uit bij het moment dat mijn moeder naar een hulpverlenster ging en voor het eerst kon voelen dat ze invloed had. Daar maakte ze contact met haar eigen weg en ze kon steeds meer gaan staan. Ik was vijftien en dacht "Wow".

Doordat zij ging staan, kon ik steeds meer ademen. Dat was een cadeautje. Ik heb deze hulpverlenster zelf nooit gezien, maar mijn moeder verstond wat ze zei, ze was werkelijk haar leerling. En daardoor kon mijn moeder op haar beurt ook mijn leermeester worden.'

Wibe: 'Daar noem je zo'n groot principe. Je kunt iets pas doorgeven, als je het hebt aangenomen. Dit is voor mij het beginsel van het leraar-leerlingveld. Hoe kun je keer op keer weer leerling van het leven zijn? Op het moment dat je dat bent, heb je ook wat te bieden. En omdat het leven zelf je telkens voor nieuwe, onvermoede leeropdrachten stelt, is dit een cyclische leerbeweging waarin je wel kunt groeien, maar nooit de staat van verlicht leider zult bereiken.'

Als ik stilsta bij leermeesters, dan komt onmiddellijk het beeld van mijn oom Ypke in me op en hoe we samen op de melkkar zaten. Hij was zo groot voor mij: eenvoudig en basaal, terwijl hij zo veel had meegemaakt. Hij was betrouwbaar, liet me toe. Als ik na een lange tocht op mijn fietsje aankwam, stond hij al klaar achter een halfgeopende dubbele deur. "Nou ben je al binnen, nou hoef ik alleen nog het onderste deurtje even open te doen." Dat was z'n welkom. Toen ik veel later de beaamde zin "het hart gaat naar binnen toe open" van Kierkegaard las, dacht ik: dit ken ik al. Van oom Ypke.'

Wendy: 'Nu ik jou zo hoor praten, besef ik dat ik door aan te nemen van mijn moeder en later van jou en Morten, ik nu ook naar mijn vader kan kijken. Hij stond niet op mijn netvlies als een leermeester, maar in dat wat er niet was is hij wel degelijk een voorbeeld voor me. In het gemis. Dat ontroert me, want dit perspectief had ik hiervoor niet.'

Wibe: 'Wat is het als leermeester dus ook van belang dat we kunnen leven met dilemma's.' Op de vraag, hoe hij dan omgaat met het dilemma van de vergankelijkheid, antwoordt Wibe: 'Soms schrik ik midden in de nacht wakker en bedenk me dat ik die week geen groepen heb. Die angst gaat over identiteitsverlies.' Wibe trekt een paar kaartjes tevoorschijn – zijn voorbereiding op dit gesprek. Op een ervan staat traditie en identiteit. Hij zegt: 'Ik kan in deze fase voelen dat mijn vader en moeder steeds dichterbij komen. Dat vind ik bijzonder in het

ouder worden, dat ik steeds meer contact krijg met waar ik uit voortkom. En daar keer ik dus ook naar terug. De traditie komt op een bepaalde manier dichterbij, als een omgekeerd tijdspad, en mijn identiteitsbesef wordt transparanter, minder afhankelijk van wat ik doe. Dat is mild, en soms ook even heftig.'

Het gesprek valt geen moment stil, de ene anekdote inspireert tot de volgende. Geanimeerd gebarend, citerend; wanneer een van drieën een volzin start maakt de ander hem moeiteloos af. De ontmoeting, die zo'n pijler is in dit instituut, wordt hier lustig geleefd. Om dan weer te verstillen in geraaktheid en betrokken getuigenis. 'Het leven is minstens zo'n belangrijke leermeester als de leermeester in persona', is een gezamenlijke conclusie.

Wat is ontstaan, zal verdergaan

~ Wibe Veenbaas

Wibe: 'Wanneer ik Wendy en Jaron zo hoor, dan voel ik me dankbaar. Voor wat jullie van mij aangenomen hebben, voor het diep-eigene dat jullie meebrengen, voor wat jullie weer doorgeven... Wat ik zo mooi vind bij jullie beiden, is dat jullie allebei weet hebben van belichamen. Door in te ademen, inspireren jullie en zorgen jullie dat er leven in jullie woorden komt. Dat vind ik heel mooi. Ik ben overigens dankbaar voor de plek die er voor me is binnen Phoenix. Tegelijkertijd is er ook de stille weemoed van "voorbije ouders". Jannie en ik zijn dit jaar 50 jaar getrouwd. Een van de zinnen op de uitnodiging is "stil geluk van jou en mij, wat is ontstaan, zal verdergaan". Precies diezelfde weemoed kan ik voelen als ik jullie beluister.'

Jaron: 'En als ik jou zo beluister, dan hoor ik wat zich nog gaat ontvouwen voor mij. Ik kan bijvoorbeeld zien dat ik met mijn vrouw in een struggle kom die veel gelijkenissen vertoont met die van mijn ouders. En ik weet niet waar ik uit ga komen. Dat is louterend. Het confronteert me met dat ik niet groter ben dan hoe zij het hebben gedaan.' Wibe: 'Wat jij louterend noemt, is ook een belofte. Het loutert in waar de pijn heeft gelegen in je eigen geschiedenis. Jaron: 'Dat klopt, ik ga langs de littekens die ik altijd heb proberen te vermijden.' Wibe pakt de uitnodiging voor zijn feest er opnieuw bij en zegt met een licht sardonisch genoegen: 'Ik heb een paar mooie woorden >

voor je: strelen, strijden, snijden en bevrijden.' Weer die schaterlach, die de ruimte vult met plezier.

Wendy: 'Wibe, ik ben zo blij dat als ik je tegenkom en zeg dat ik die dag voor de groep weer even zo bang was, dat jij dan zegt: "Wat fijn om een trainer te hebben die daar contact mee heeft." En dat ik dan weer kan ademen, gaan staan en erover vertellen in mijn groepen. De oude angst die ik altijd weer tegenkom, is dat alles rondom mij kapot gaat. Als ik in een groep stap, dan is dat het eerste wat er gebeurt. Mijn grootste uitdaging is dan om te blijven ademen. Ik kan me ook verliezen in de actie, maar dan ga ik vanbinnen weg. Ik sta mezelf steeds meer toe om de angst even te voelen vanbinnen. En de wonderlijke



Jaron Reisman

paradox is, dat ik dan terugkrijg dat mensen blij zijn met dat ik er ben.' Wibe: 'Volgens mij doe je meer dan je eigen bang vastpakken. Je haakt ook aan bij het stokken van de cursisten. En doordat jij ademt, neem je de groep mee. Het besef dat we stokken, is overigens een groot goed in ons ambacht.' Jaron kijkt Wendy enthousiast aan en zegt: 'Dat is dus je vakmanschap!'

Wibe: 'De transitie van het leiderschap van mij naar Morten en het schrijven van de Vensters op Leren in Passe-partout hebben me geholpen om het begrip leermeester op een andere laag te verstaan. Hoe meer ik weet dat er dag en nacht is, dat er dilemma's zijn die voortdurend terugkeren, dat we kunnen struikelen, dat niet-weten een bron is om ergens te komen waar licht is... Het schrijven over de existentiële en instinctieve laag van ons ambacht, gaf me taal en structuren om te begrijpen waar ik zelf in zat. Zo kreeg ik water waar ik alleen een doodlopende weg vermoedde. En dat heeft mijn werk met cursisten weer zoveel eenvoudiger gemaakt.'

Jaron: 'Transitie heeft tijd nodig. Ik ben er nu aan toe om te erkennen dat ik op mijn ouders lijk; in mijn liefdesleven doe ik sommige dingen precies zoals zij. Om dat besef toe te laten, heeft twaalf jaar geduurd. Dus zo veel tijd kunnen mensen nodig hebben. De ontspanning zit erin dat ik oké ben met dat dit nooit klaar is, dat ik er morgen weer over struikel.'

Wendy: 'Ik was deze week bij mijn supervisor. We reisden terug naar jonge angst en paniek. Ze zei: "Wendy, je hebt dit allemaal al overleefd." Dat zinnetje was zo helend. Ik heb het al overleefd en de rest is alleen maar een herinnering aan toen.'

Wibe: 'Mezelf toevertrouwen aan het spannende vind ik ambachtelijk gezien eenvoudiger worden met het ouder worden. Maar vrienden van me zien die tien jaar ouder zijn en echt fysiek achteruitgaan: pff, daar heb ik soms wel wat meer voor nodig. Me toevertrouwen aan de donkere tijden...'

In de naklank van deze zin eindigen we ons gesprek over leerling en leermeester. Maar even later buitelen de gedachten over ecologie en hoe dat vorm te geven binnen Phoenix alweer over elkaar heen. Geen idee wie hier leermeester of leerling is. 🌿

Leermeesters en -juffen

TEKST: MIRJAM DIRKX • BEELD: HANS BAYENS EN BURDEN AARON

Er is geen plek die ik zo direct met leermeesters en -juffen associeer als de school. Die juf die zo levensecht vertellen kon, dat ik hoopte dat het boek nooit uit zou zijn. Of de meester die me raadselachtige puzzels gaf om op te lossen, met de uitnodiging om nog moeilijkere voor hem te verzinnen. De gymdocent die me pushte om 'tot het gaatje te gaan', waardoor ik de euforie van het fysieke doorzetten leerde. De wereld die zich opende in de vurige betogen van de geschiedenisdocent, die herhaalde dat de geschiedenis hier-en-nu was. De leraar die mijn opstellen met twinkelende ogen voorlas in de klas. De betoverende klanken van mijn pianodocent die mijn gretigheid en geestdrift aanwakkerden om ooit zo te kunnen spelen. De troost die sprak uit ogen van de juf die – zonder dat ik ooit precies vertelde wat er thuis speelde – precies doorhad welke leeropgaves er op mijn pad lagen.

Al deze juffen en meesters inspireerden me op hun eigen wijze om te leren en te ontwikkelen. Niet zozeer door wat ze me probeerden te leren, maar door hoe ze het deden. Hun passie en toewijding, hun betrokkenheid bij mij, dat ze me werkelijk zagen. Nu sta ik al jaren aan de andere kant van de klas – eerst als pianodocent en nu bij Phoenix. Wat geniet ik ervan als ik die twinkeling ontmoet, die blik van 'dit wil ik ook kunnen!'. Reden genoeg om wat dieper te onderzoeken wat 'leermeester zijn' nu behelst. Wat maakt een leraar, een trainer, een coach of een therapeut tot een leermeester? Ik duik in de concepten over leren zoals we die in de nieuwe Passe-partout beschreven hebben, in de hoop het fenomeen 'leermeester' beter te gaan begrijpen.



Theo Thijssen (1879-1943), schrijver en schoolmeester, 1979, Hans Bayens (1924-2003) Amsterdam Museum

Het leraar-leerlingveld

Het leraar-leerlingveld verwijst naar het gemeenschappelijk functioneren van leraar en leerlingen, begeleider en cliënt of leider en leden, waarbij leren centraal staat. We noemen het een veld omdat het een wederzijds voedend en beïnvloedend verband is. Het gedrag van de een geeft reactie en vice versa. De houding van de een triggert iets bij de ander en omgekeerd idem dito. Wie nu de motor is of de demper op het leren binnen dit veld, is niet makkelijk

te achterhalen. Want welke leraar loopt niet warm voor gretige leerlingen, welke begeleider voelt zich niet ontspannen als hij het welkom in de ogen van zijn cliënt kan waarnemen? De wederkerigheid in de relatie wordt guller bij elke bevestiging ervan en moeizamer bij het ontbreken daarvan. De verantwoordelijkheid voor het leerklimaat ligt bij de leraar of bij de begeleider, maar beiden zijn er zowel schepper van als deelgenoot aan. Geen leermeester zonder leerlingen. >

Een context voor leren

M'n heerlijke, lieve, lastige, stel, ik weet eigenlijk maar één ding: de jaar of wat, dat ik jullie heb en dat jullie mij hebben, behoren wij enkel maar een gelukkige klas te zijn. En de rest is nonsens hoor, al zal ik dat jullie nooit zeggen.'

~ Theo Thijssen, De gelukkige klas. Amsterdam, De Volharding (1941)

'Wat Theo Thijssen ruim vijfenzeventig jaar geleden optekende, heeft niets aan actualiteit ingeboet. Leren heeft een context nodig waarbinnen geleerd kan worden. Deze context kent allerlei belangrijke randvoorwaarden, maar in essentie stoelt een bemoedigende leercontext op de relatie. Primair door het contact tussen jezelf en je leerlingen, cursisten of cliënten; secundair door de relaties daar weer omheen, zoals die met je collega's en leidinggevendenden. Contexten omhuld door contexten, waarbij de grotere schaal de kleinere draagt. Want als jij 'gelukkig' bent in je leef- en werkomgeving, straalt dat af op je leerlingen. Dan is er plezier in datgene wat lukt en nog niet lukt. Waar je samen leert, ook als het even schuurt, verruimt de leercontext voor de leerlingen. Daar houdt het leren niet op bij het behalen van diploma's of certificaten, maar wordt de leeropgave van discipline en moeite én de beloning van het lukken voorgeleefd. Deze uitwaaierende parallelprocessen zijn een bekrachtigend principe binnen de leercontext van een school of een opleidingsinstituut.

De ontmoeting als leerlandschap

Leerprocessen faciliteren, is op taakniveau redelijk overzichtelijk, maar op relationeel niveau behoorlijk complex. Bij alle leerprocessen spelen inter- en intrapersonlijke processen die niet zo eenvoudig aan te sturen zijn. De cursist die de stof kent maar overvallen wordt door paniek als hij getoetst wordt, de trainer die goud is met zijn cursisten maar onmiddellijk in het defensief schiet bij vragen van zijn leidinggevende. Of de voorspelbare mee- en tegenbewegingen bij elk nieuw initiatief in je organisatie. De cliënt die in contact met jou zijn autonomie lijkt te verliezen. Deze interpersoonlijke aspecten die het leren zo kunnen kleuren, vragen ontmoeting: een wezenlijk contact dat voorbijgaat aan je eigen gekrenktheid, voorbij aan je oordelen over goed en fout. Meer een kijken naar 'wat wil hier geleerd worden?'. Wanneer je werkelijk contact maakt met wat er speelt – bij jou, bij de ander en tussen jullie – kun je de ontmoeting als ingang voor leren gaan hanteren.

WAAROM DE WIND ZO BOOS IS

Waarom de wind zo boos is weet ook zij niet, evenmin waarom vaders weggaan en de moeders zijn opgenomen.

Ze raapt veel op.

Ze zegt: dit is mijn lievelingsmuziek en laat het horen.

Ze zingt dwars door de klas: waarom is het hier nu zo druk, ik praat mezelf een ongeluk.

Ze moeten lachen.

Wie het bangste is om weer naar huis te gaan mag helpen opruimen; dan valt de avond minder plompverloren.

Al haar lesstof is geordend om de vraag, op geen examen ooit gesteld: hoe leer je ze vergeten dat ze in verkeerde plannen zijn geboren.

ED LEEFLANG, OP PENNEWIPS PLEK. AMSTERDAM, ARBEIDERSPERS (1982)



De tekens leren verstaan

Wat een meesterlijk verstaan van de tekens, van deze juf in het gedicht hier-naast! De vragen waar ook zij geen antwoord op heeft... Wie het bangste is om naar huis te gaan. Ze leest wat er schuilgaat achter de drukte en de herrie, weet hebbend van alle vragen die de kinderen beroeren, maar op geen enkel examen worden gesteld. En dan haar interventies. Ze zingt, praat zich een ongeluk, lacht en zet haar lievelingsmuziek op. Ze weet dat er geen antwoorden zijn die gerust zullen stellen, ze leeft slechts voor hoe zij omgaat met de dingen in het leven waar we niets tegen in te brengen hebben. Je bent – net als de juf – van betekenis als je de tekens die oplichten tussen jou en de ander leert verstaan. Wat wil dit ingehouden zwijgen, dit ja-zeggen en nee-doen of deze spanning in mijn buik me zeggen? Met welke voorgeschiedenis van mezelf heeft dit te maken? En met welke historie van de ander? Wat is hierin mijn taak en wat moet ik dan weer leren? Bij Phoenix spreken we van de tekens thuisbrengen. Zo krijg je zicht op wat er geleerd moet worden en door wie. Zo weet je welke leerlijnen je moet openen, om werkelijke groei te bestendigen.

Projecties ontwarren en model van leren zijn

Als leraar ben je met je hele hebben en houwen in het geding. Wanneer je vindt dat de ander eindelijk eens in beweging moet komen, is dat dan jouw irritatie of iets wat hem of haar werkelijk dient? Je ergernis vertelt waarschijnlijk iets over zijn of haar leerlijn, maar zeker ook over een gestold leerproces in jezelf. Ben je bereid om zowel naar binnen als naar

buiten te kijken als het om leren gaat? En op het scherp van de snede te inter-veniëren, met kans op missers en blauwe plekken? En ben je bereid om jezelf en de ander te ontmoeten, in jullie beider gestagneerde leerprocessen? In de leraar-leerlingdynamiek raakt datgene wat geleerd moet worden nogal eens verward met oude plaatjes. Aan beide kanten. Oordelen of verwachtingen over jou als leraar zijn veelal projecties van eerdere hiërarchische relaties waar pijn of gemis op zit. Op jouw beurt kleuren jouw jonge ervaringen vanuit je huis van herkomst, onbewust je kijk op je leerlingen of cliënten. Aan jou de schone taak om deze projecties te ontwarren. Door hierin voor te gaan en dit voor te leven, ben je een model van leren voor je leerlingen. Je buigt je hoofd voor het gelijke – ook jij komt telkens opnieuw voor leeruitdagingen te staan – en precies dat aannemend, maak je het verschil. Je wint aan gewicht, omdat je bereid bent voor te gaan in het leren.

Tot slot - mijn leermeesters van ooit

Mijn leermeesters van ooit hebben deze theorieën waarschijnlijk nooit tot zich genomen. En toch zouden ze hoogstwaarschijnlijk dik geslaagd zijn voor de test, was die er geweest. Want ze waren bereid om model van leren te zijn, ze verstonden dat een leercontext veel meer behelst dan de lesstof en het klaslokaal, ze keken achter mijn leerstrategieën naar waar ik deze zo goed geleerd had. En ze zochten naar wat er te leren viel in de interactie tussen ons beiden. Ik voelde me gezien en ze boden me een leerroute. In hen zag ik waar ik heen wilde. 🐦



Spreken tot het hart: een leermeester in verbindend leiderschap

Mijn leermeesters

Flashback. Op weg naar weer een pianoles fiets ik als tienjarige jongen gehaast door de straten van Vlaardingen. Het is maandagmiddag rond vier uur; het is herfst, winderig en nat. Ik draag een grijsblauw regenpak dat niet ademt, vanbinnen is het daarom net zo nat als vanbuiten. Gespannen als altijd, want ik vind zelf dat ik onvoldoende gestudeerd heb en ik weet dat ik de etudes onvoldoende beheers. Altijd weer die toonladders en die verdraaide vingerzetting in dat saaie oefenboek van Diabelli waar ik maar niet doorheen kom. Ik parkeer m'n fiets voor het tweede huis in een rijtje van zes. Bij binnenkomst loop ik de trap op en ga de eerst slaapkamer aan de rechterhand binnen. Daar wacht mijn leraar met angstwekkende bakkebaarden en wild springende zwarte haardos. De kamer ruikt muf en heeft nog het meest weg van een museum vol inheemse instrumenten. Sommige door hem zelf vervaardigd.

Ik neem plaatst achter de lichtbruine Franse vleugel met zwaar touché. In ieder geval veel zwaarder dan onze piano thuis. Hoe kun je op dit apparaat die verdomde etudes foutloos spelen? Hoe voorkom je dat je vingers struikelen over al die noten? De leraar grijpt naar mijn schrift met huiswerk: nr. 13 tot en met 17? Alsof ik dat niet weet?! Ik haal diep adem en begin met etude nummer dertien. Op datzelfde moment duikt mijn pianoleraar achter zijn krant, het plaatselijke sufferdje. Er volgt een enorm geworstel (niet voor niets nummer dertien) met als gevolg veel gebrom van achter de krant. Opnieuw! ... Niet vertragen! ... Alleen de eerste tel krijgt een impuls! Van achter de krant krijg ik zelfs commentaar op mijn vingerzetting. Hij hoort blijkbaar dat ik de derde vinger gebruik in plaats van de tweede en daarom kom ik volgens hem in de problemen. Hij kijkt me niet aan, geeft me niet het gevoel dat ik ertoe doe. Alles komt vanuit het niets, van boven naar beneden neerdalend. Ik worstel me door het uur.

'Music is a story. It's an unfolding of a story. And it opens the emotional pores to all of life's experience. And that's the purpose of transformation. (...) music speaks directly to the heart. It speaks through the molecules. And it's irresistible.'

Benjamin Zander in gesprek met Guy Raz op TED Radio Hour

Aan het einde altijd weer hetzelfde ritueel. Hij speelt even de nieuwe oefeningen voor. Licht, met opvallend gemak, breed zwaaiende armen, laat hij mij even voelen hoe het moet en dat het eigenlijk niks voorstelt. 'Ja mooi... mooi', zeg ik bedremmeld. Ontmoedigd en tegelijkertijd opgelucht stap ik op de fiets naar huis. Ik weet dat ik ook deze week weer te weinig zal oefenen. En volgende week is er weer een krant vol interessant nieuws. Het is een godswonder dat ik heb leren pianospelen.

Was mijn pianoleraar een leermeester? Hij leerde mij onbewust, net als thuis, alles over gemis. Over uit verbinding, alleen, eenzaam, geen steun. Thuis werd tegen buurvrouw, familie, vrienden en kennissen enorm opgegeven over mijn vorderingen op de piano. Als het haar uitkwam, werd ik door mijn moeder op feesten en partijen vrijwillig verplicht achter de piano gezet om het bewijs te leveren. Opgeven en weigeren was geen optie. Intern werd

het rebellerende jongentje geboren dat liever verduurt dan zijn emoties uit. Toen ik veertig jaar later in de kring zat tijdens mijn opleiding Systemisch Werken en een van de deelnemers door Morten – voor mijn gevoel verplicht vrijwillig – werd aangewezen om achter de piano plaats te nemen om 'even wat te spelen', werd ik vanbinnen furieus, zo boos. Vanbinnen schreeuwde ik het uit en in een flits ontdekte ik mijn wond!

The transformative power of classical music

Googelend op het trefwoord 'transformatie' ontdekte ik deze zomer bij toeval een Ted Talk van Benjamin Zander: *The transformative power of classical music*. Fascinerend. Ik trof een voor mij nog onbekende leermeester en heb inmiddels tot diep in de nacht tientallen Youtube-video's van hem bekeken. Een gigant met een waanzinnige carrière als muzikant (cellist), dirigent (van o.a. het door hem opgerichte Boston Philharmonic Youth Orchestra), internationaal vermaard gastdirigent, meer dan 45 jaar opleider binnen het New England Conservatory of Music, bevlogen directeur van het Benjamin Zander Center en veel gevraagd spreker op het thema leiderschap. Een indrukwekkende loopbaan en gigantisch CV en toch een gewoon, toegankelijk, energiek en inspirerend mens. Inmiddels 80 (ik teken er op die manier voor!), maar 'still going strong', actief als altijd. Tijdens zijn inspiratieklassen *Lessons for Life* luistert hij naar de muzikanten met gesloten ogen, veert op, moedigt aan, stampet over het podium, zingt mee, springt de zaal in, spreekt het publiek persoonlijk aan, broemt, dirigeert, maakt energieke bewegingen (soms is de gelijkenis met Wibe niet te missen). Pure levensenergie, die me tot in het diepst van mijn ziel ontroert. Menigmaal zat ik met tranen in mijn ogen te kijken, te luisteren en me te verbazen. Wat is het dat mij hier zo raakt?

Bij Phoenix maken we onderscheid tussen persoonlijk, professioneel en verbindend leiderschap. Persoonlijk leiderschap gaat over jouw functioneren, gebruikmakend van je eigen persoonlijkheid, talenten en passies in contact met anderen. Professioneel leiderschap focust op het dienen van het individu, het team of de organisatie bij het uitvoeren van de gezamenlijke taak. Verbindend leiderschap is de 'kunst en kunde om de universele levensbewegingen te dienen binnen de dynamiek van een organisatie, vanuit verbinding met je eigen uniciteit en persoonlijke geschiedenis' (Passe-partout). Toen ik het

voor het eerst las, moest ik er echt op kauwen. Niet eenvoudig, wat wordt hier bedoeld? Kijkend naar Ben Zander zag en voelde ik het voor mijn ogen gebeuren. Mooi hoe in hem de onderscheiden aspecten van leiderschap samen komen. Zander verstaat na tienduizenden uren studie zonder twijfel zijn vak (professioneel leiderschap). Hij kent en getuigt vrijelijk over zijn (familie) geschiedenis en weet hoe dat zijn identiteit heeft gevormd. Zo maakt hij verbinding en weet iedereen in zijn omgeving te inspireren (persoonlijk leiderschap). Hij zet dat alles in om de transformatieve kracht van muziek zijn werk te laten doen. Ondanks alle noten wil hij de essentiële emoties, levensthema's en -lessen delen. Droom, durf, doe en deel!

Belangrijke elementen in Zanders wijze van werken:

- **Werken vanuit een waarderend perspectief.** Zander werkt niet met de eerste de beste muzikanten. In waarderende woorden spreekt hij over de performance van zijn leerlingen. Hij stelt dat hij hun niets hoeft te leren met betrekking tot de techniek van hun instrumentbeheersing en spel. Hij acht de vakbekwaamheid van zijn professionals hoog en zegt: *'You have done your homework.'* Vervolgens wil hij een idee, een invalshoek, een interpretatie delen en die verkennen. En dan ontstaat de magie tussen leider en leerling, samen op weg om de interpretatie te verdiepen. Wordt er onderweg een fout gemaakt? In plaats van ineem te krimpen, roepen beiden: *'How fascinating?!'* Het is niet eens zo eenvoudig om diezelfde fout weer te maken... en wat leren we hiervan? *'It is not about playing perfectly, it is about playing with the whole heart.'*
- **Starten bij de zone van naaste ontwikkeling.** Hier herkennen we Zander als pedagoog. Het heeft geen zin om grootse vergezichten te schetsen die om de bocht liggen en aan het oog zijn onttrokken. Het gaat erom de leerling te dienen door een volgende stap te zetten in zijn ontwikkeling. Nooit kritiek, maar de wil om te inspireren, ideeën aan te dragen, alleen die instructie te geven die nodig is om de volgende stap te maken, een suggestie te doen. Vertrekkend bij het niveau van de leerling en dan de verdiepende laag te openen. *'There is even another level for the Dalai Lama!'*

Volgens Zander lijden muzikanten aan de zware last om perfect te zijn en technisch briljant te moeten spelen. Maar het gaat hem niet om een technisch indrukwekkende uitvoering. Het gaat om muziek die toegang geeft tot onze diepste emoties en daar de ziel raakt. Dat is de opdracht voor elke muzikant. Zo is hij een rolmodel en dient hij zijn muzikanten, zodat zij zich kunnen ontplooien en ervaren dat hun werk betekenisvol is en waarde toevoegt aan de wereld.

- **Begin met het einde voor ogen.** Iedere leerling krijgt aan het begin van het jaar bij binnenkomst een A (het hoogste cijfer in het Amerikaanse beoordelingssysteem), met één voorwaarde: elke leerling schrijft in de eerste twee weken een brief aan Zander, gedateerd in mei van het daaropvolgende jaar. De brief heeft als aanhef *'Dear Mr. Zander, I got my A because...'* En dan beschrijft de leerling wie hij of zij geworden is en waarom dat de hoogste beoordeling rechtvaardigt. Zander werkt vervolgens met de persoonlijkheid die de leerling zelf beschreven heeft. Naar eigen zeggen transformeert hij daarmee de relatie tussen leerling en leermeester. Je geeft een A-beoordeling niet voor de persoon die iemand is, maar voor de mogelijkheid die iemand in zich draagt, *'as a possibility to live into'*. Een dramatische omkering van het leiderschapspectief.
- **Leiderschap is een relationeel verschijnsel.** In veel van zijn presentaties komt het moment terug dat Zander circa 45 jaar oud is. Inmiddels twintig jaar gewend om als heroïsch leider voor het orkest te staan, met weer een indrukwekkende pose voor op de hoes van een recent uitgebrachte cd, beseft hij ineens *'the conductor of an orchestra does not make a sound'*. Dan verdwijnt leiderschap als een persoonlijk kenmerk en verschuift het vertrekpunt naar een veel modernere en recentere opvatting; leiderschap gedefinieerd als relationeel verschijnsel. Zonder volgelingen geen leider. Er bestaat niet zoiets als persoonlijk succes. De leider is afhankelijk van zijn vermogen om zijn medewerkers te laten groeien en te laten schitteren. *'A conductor depends for his power on his ability to make other people powerful'*. Het is de taak van de leider om mensen bewust te maken van hun mogelijkheden en hen te helpen die vol te leven. Als je de twinkeling in de ogen van jouw

muzikanten, medewerkers, publiek kunt zien, dan weet je dat je dat doet. En als die twinkeling ontbreekt dan dien je je af te vragen wat jij doet waardoor de ogen van anderen niet stralen.

- **Living the Art of Possibility.** Samen met zijn vrouw schreef Zander een intrigerend boek, *The Art of Possibility*. Daarin worden twee werelden naast elkaar gezet. Een van 'the downward spiral'; een wereld waarin de conversaties vooral gaan over angst en druk, waarin je angstig wordt om de concurrentie niet aan te kunnen, waar het doel is om de vijand te bestrijden. Leven is hier overleven. De toon is hier demoraliserend, je gaat ervan tobben en handelt vanuit angst. 'Alleen oude vrouwtjes houden nog van klassieke muziek, die gaan binnenkort dood en dat is het einde van klassieke muziek.'

Daartegenover nodigen de Zanders ons uit in de wereld van mogelijkheden. Een wereld van gedeelde ambitie, eigenaarschap en commitment vanuit een open mind en een open hart. 'Iedereen houdt van klassieke muziek, maar niet iedereen weet dat al.' Een wereld waarin we ons niet constant vergelijken met en meten aan de competitie, maar waarin we ons met elkaar verbinden en onze bijdrage leveren om het maximale uit het moment te halen. Leiderschap betekent hier openingen maken voor nieuwe mogelijkheden, nieuwe manieren van denken, nieuwe manieren van doen. De transformatie die hiervan het gevolg is, verlegt het perspectief van het individu naar een leven in een wereld vol onderlinge verbindingen. Iedereen kan hier een bijdrage leveren, ongeacht de positie of plek die je inneemt, welke stoel je in het orkest ook bezet. We kunnen er allemaal ieder moment voor kiezen. Heb je een slechte dag, ben je humeurig, boos, zit je niet lekker in je vel? De wereld van nieuwe mogelijkheden is slechts een enkele zin van je verwijderd.

'Ontroering is de wegwijzer naar jouw bestemming'

vrij naar Wibe Veenbaas

LITERATUUR:

- Rosamund Stone Zander, Benjamin Zander, 2000, *The Art of Possibility. Transforming Professional and Personal Life*, New York, Penguin Group (USA).
- Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Benjamin_Zander

Wat is het dat mij hier zo raakt? De momenten die mij het meest ontroeren zijn als Zander, anders dan mijn pianoleraar destijds, zijn leerlingen bevrijdt en hen uit het hart laat spelen. Desnoods haalt hij het knotje of de staart uit het haar om ook uiterlijke belemmeringen weg te nemen. Je hoort dan ineens een muzikant die alle ruimte heeft en maximaal gaat voor wat erin zit. Die fysieke transformatie kun je in veel gevallen gewoon zien. Volledig present in het hier en nu om de boodschap van de muziek en al haar emoties over te brengen. Het is een genot om te zien hoe Zander en zijn leerlingen hier samen van genieten. Auw!

De volgende golf van ontroering ontstaat bij mij wanneer Zander zijn leerlingen letterlijk in verbinding brengt met het publiek, en hen op die manier leert hoe zij betekenisvol zijn in het openen van emoties bij hun toehoorders. Zachtjes duwt hij hen steeds verder naar voren, totdat er direct oogcontact mogelijk is. De verbinding die dan van hart tot hart ontstaat is betoverend en beweegt de ziel. Hier is een 'vader' die dient door nieuwe mogelijkheden te tonen, die steunt, draagt en een zetje in de juiste richting geeft. Een vader, een pedagoog die wij ons wensen en die we in veel gevallen niet hebben gehad. Auw, wat een gemis!

Levenslessen

Elke video maakt bij mij het verlangen wakker om verbindend mijn plek in te nemen en zelf voor te gaan. Het verbindt mij met een grondtoon van waaruit ik wil leven en werken. Ik hoop dat je nieuwsgierig geworden bent naar deze bijzondere musicus. Ga naar Youtube, type Benjamin Zander in of ga naar benjaminzander.org en start jouw rondgang in het indrukwekkende levenswerk van deze leermeester. Ik wens je veel kijk- en luisterplezier, maar bovenal passie, inspiratie en wijze leiderschaps- en levenslessen. 🌀

Vrijheid in verbondenheid, een levensles van de Quetzal

TEKST EN BEELD: JAN VAN DER GREEF

De quetzal is voor mij één van de mooiste vogels op aarde. Door de eeuwen heen zijn mensen betoverd door zijn mystieke schoonheid. De Azteken bijvoorbeeld hadden een cultus rond de gevederde slang Quetzalcoatl, die de lange smaragdgroene staartdekveren van de mannelijke quetzal draagt.

Het was een gezamenlijk verlangen van mijn vrouw Jetske en mij om de quetzal te zien. Zij had tijdens haar backpackreizen door Midden-Amerika de quetzal, de nationale vogel van Guatemala, leren kennen, in het bijzonder door het verhaal van de tovenaars en de quetzal. Dit verhaal beschrijft een essentieel inzicht waar we ons leven lang houvast aan kunnen hebben. Het vertelt van de quetzal, die de mensen zo mooi vinden dat ze hem in een kooitje bij zich willen houden. Maar de quetzal kan niet in gevangenschap leven en sterft. Het valt ze echter op dat de quetzal vaak in het gezelschap van een tovenaars te zien is. Bij navraag hoe dit kan, vertelt de tovenaars hun het volgende: 'Mijn relatie met de quetzal is gebaseerd op de ultieme vrijheid van ons beiden en we zijn samen omdat elk van ons daarvoor kiest op basis van vrije wil.' Hij vervolgt: 'Relaties eindigen vaak als één van beiden macht wil uitoefenen op de ander, deze verplichtingen oplegt, probeert in te kaderen of te manipuleren. Zuivere vrijheid is de essentie van gelukkige relaties waarin ieder kan groeien en zichzelf mag zijn.' Dit inzicht van 'vrijheid in verbondenheid' raakte Jetske zo diep dat zij in Guatemala een kleed kocht met daarop de tovenaars en de quetzal. Toen wij een relatie kregen, werd het ons levenskompas. Dit was een enorme omslag in mijn leven. Voor mij is deze manier van omgaan met elkaar een cruciale basis.



In mijn relatie met de natuur speelde vrijheid al mijn hele leven een hoofdrol. Als kind werd ik op vierjarige leeftijd getroffen door polio en als door een wonder leerde ik, na vrijwel geheel verlamd te zijn geweest, weer enigszins lopen. Zolang ik me kan herinneren, waren vogels mijn passie. Pas veel later in mijn leven besepte ik dat ze voor mij symbool stonden voor vrijheid, de mogelijkheid om te gaan en staan waar ik wil. De vogels verwonderden mij en ze werden een magneet om me de hele wereld over te lokken. Telkens als een plek onmogelijk bereikbaar leek, kwamen er oplossingen om bijvoorbeeld door regenwouden of naar de noordpool te reizen. Zo ontdekte ik dat het idee van vrijheidsbeperking zich voornamelijk afspeelde in mijn hoofd. Op Sumatra bijvoorbeeld, ben ik op een draagbaar met zes dragers door rivieren en over gladde berghellingen gedragen om na uren een baltsende Argusfazant te bewonderen en te fotograferen.

Geïnspireerd door het verhaal van de tovenaars en de quetzal, en nieuwsgierig geworden naar die prachtige, mystieke vogel, vertrokken Jetske en ik in 2018 naar Costa Rica. Op zoek naar de quetzal, die mij opnieuw duidelijk zou maken dat tussen kennismaken van wijsheid en het zelf ervaren ervan een belangrijk verschil ligt. De vallei van Gerardo de Dota was ons reisdoel. In het eerste daglicht togen we er in de directe omgeving van het hotel op uit, maar het bleef stil en we besloten om dan maar te gaan ontbijten. Bij een tweede poging hadden we meer succes. Terwijl we via de weg omhoog de vallei uitreden, passeerden we een ander gebied waar nog weleens een quetzal gespot wordt. Onze gids hoorde dat hier eerder op de ochtend een quetzal was gezien. We besloten onze kans te wagen. Het was een fantastisch deel van het nevelwoud met uitbundig groeiende eiken van zo'n vijftien tot dertig meter hoog, waarvan de boomtakken begroeid zijn met korst- en baardmossen en vele bromelia's. Ik was nog bezig om alle indrukken in mij op te nemen, toen er plots een quetzalvrouwtje de boomtoppen in vloog. Onmiddellijk ontstond er grote opwinding en werd er voor mij een opening in het nevelwoud gezocht, zodat ik de vogel goed kon zien. De opwinding steeg tot nog grotere hoogte toen er ook een mannetje verscheen, dat in een dichtbegroeid deel



van de boomtoppen ging zitten. We focussten ons nu volledig op het mannetje, dat van tak naar tak vloog en zich verschool in de boomkruinen. We verloren hem echter niet uit het oog. Ik zag stukken van zijn prachtige groene wimpels wapperend door de bomen en mijn hartslag schoot nog verder omhoog.

Opeens zag ik de quetzal een stuk verder vliegen naar een opener gedeelte. Met de grootst mogelijke snelheid duwde de gids mijn rolstoel naar een nieuwe plek, gevolgd door Jetske, die er achteraan snelde met mijn camera, teelens en statief. De quetzal zat op een goed zichtbare plaats en ik maakte gauw een paar eerste beelden. Op dat moment streek er net een zonnestraal langs de quetzal en zag ik >

de pracht van de unieke kop met opstaande veren, de groene goudgele kleurvariaties en de fraaie verlengde vleugeldekveren. De adrenaline gierde door mijn lichaam. Ik werd vervuld van een intense blijheid en een warm geluksgevoel. Zo plotseling als hij gekomen was, verdween de quetzal ook weer. We besloten om te wachten en ondertussen op zoek te gaan naar andere vogels. Plotseling riep onze gids 'Quetzal!' en alle aandacht ging onmiddellijk naar een mannetje dat op ons afkwam. Het was waarschijnlijk hetzelfde mannetje als net, want hij ging in dezelfde boom zitten. En dus werd ik opnieuw met vereende krachten in stelling gebracht. Tussen wat takken door probeerde ik scherp te stellen, toen de quetzal weer opvloog. Na een gracieuze zweefvlucht met zijn groene

OVER DE AUTEUR

Verwondering en nieuwsgierigheid kenmerken het leven van professor dr. Jan van der Greef (1952), met patroonherkenning in de natuur als rode draad. In zijn tienerjaren begon hij met het fotograferen van vogels, ondanks dat hij op zijn 4^e levensjaar werd getroffen door polio. Zijn wetenschappelijke werk in de systeembioïologie en zijn natuurfotografische activiteiten vervloeiden als vanzelfsprekend en richtten zich steeds meer op de verbondenheid van mens en natuur en het mystieke. In de loop der tijd zijn voor hem de grenzen tussen filosofie, wetenschap en kunst verdwenen. In de afgelopen twintig jaar heeft hij zich gespecialiseerd in het vastleggen van zijn gevoel in de natuur, waardoor zijn werk meer impressionistisch en abstract is geworden. Zijn werk is geprezen door Sir David Attenborough en veelvuldig onderscheiden bij de meest prestigieuze internationale fotowedstrijden.

Recent verschenen zijn boeken *Onbegrensd leven, de kracht van passie en verbeelding* en *Beyond Oneness'*

www.janvandergreef.com

wimpels als een sleep achter zich aan, kwam hij nog geen tien meter bij me vandaan op een tak zitten. Met vriendelijke en indringende ogen keek hij mij aan, terwijl ik daar als bevroren zat. 'Het verhaal van de tovenaer en de quetzal' flitste het door mijn hoofd en even moest ik glimlachen. Een paar seconden later ontdeedte ik en maakte een eindeloze serie foto's. Ik zag de groenblauwe kleurspeling in de prachtige iriserende staartdekveren. Helemaal op z'n gemak zat hij daar en tot mijn grote geluk vloog ook het vrouwtje naderbij. Ze vloog echter door naar een afgebroken, enigszins vergane boom van zo'n vijf meter hoog en ging voor een gat zitten, om even later naar binnen te kijken. In een flits begreep ik het! Ze zijn een nest aan het maken en dat nog wel vlakbij de weg waar ik nu sta. Na enige tijd vloog het vrouwtje weg. Al snel was het mannetje driftig bezig om de holte te vergroten en gooide hij allerlei spaanders naar buiten. Af en toe dook hij naar binnen, waarbij zijn staartdekveren wapperden als wimpels in het vleugje wind dat ik voelde. Een wonderbaarlijk mooi gezicht, waar we alle dagen dat we in het gebied waren van genoten. Het was een heerlijke tijd. Wat een geluk viel ons toe!

Tijdens de laatste nacht werd ik wakker. Allerlei beelden van ontmoetingen met de quetzal passeerden de revue. Tranen welden op en in dankbaarheid dacht ik aan alles wat ik mocht ervaren. Is het dan echt zo, vroeg ik me af, dat vogels spontaan op me afkomen en ik telkens weer zulke bijzondere momenten mag beleven? De ochtend van vertrek gingen we nog één keer langs het quetzalgebied. Ik stelde me voor hoe moeilijk het zou zijn om door te rijden wanneer ik op dat moment een quetzal zou zien. Maar toen herinnerde ik me de symboliek van de quetzal en voelde dat de verbondenheid altijd zal blijven. Ik ervoer enorme ruimte, licht en geluk. Ik voelde de quetzal, maar zag hem niet. Mooier kon het voor mij eigenlijk niet zijn en in gedachten schreef ik een cirkel van licht rond hun nest en fluisterde: *'I wish you well'*. We reden verder en ik voelde vrijheid in verbondenheid in mijn hart.

Na thuiskomst kregen we het bericht van onze gids dat het quetzalpaartje na ons vertrek het nest in opbouw had verlaten en zich teruggetrokken had in het ondoordringbare regenwoud. 🌿

Eros leren kennen als grenzeloze inspiratie

TEKST: TIM OVERDIEK • BEELD: BARBARA PEERDEMAN EN THOMAS VOGEL

'Hey Tim, we gaan iets nieuws doen. Doe je mee?' Over het verzoek van Joke Goudswaard hoefde ik niet lang na te denken. De uitnodiging voor Groep 1 van de nieuwe masterclass *Eros in begeleidingswerk* was dit voorjaar te verleidelijk.

Het kwam op een ideaal tijdstip. Ik had net drie dagen Luisteren naar het Lijf achter de rug. Zowel professioneel als persoonlijk was er nog genoeg uit te zoeken. Het vooruitzicht om dat bij Phoenix te gaan doen met Joke en Morten Hjort als leermeesters paste prachtig in de lente die ik vol wilde omarmen. Drie keer twee dagen onderzochten zeven vrouwelijke en drie mannelijke deelnemers elkaars en hun eigen 'aanraking op de grens'.

Met Joke heb ik een speciale band. Ze kwam erbij toen ik aan het laatste

jaar van de driejarige begon, als vervangster van de overleden Alexandra Tompkins. Geen makkelijke taak. Maar als iemand naast William Wilson dat gapende gat kon vullen, dan was het Joke Goudswaard. Haar 'houden van de dood' sloot naadloos aan bij het 'dealen met de dood' in mijn persoonlijke en professionele bestaan als (mannen)coach. Dankzij mijn journalistieke achtergrond was ik op schalkse wijze door Joke de vervolgopleiding *Het Helende Verhaal* binnengetrokken. Tegen Joke zeg je gewoonweg geen nee, kom ik elke keer weer tot de ontdekking.

In *Het Helende Verhaal* leerde ik Morten kennen. We botsten een paar keer, en ik ben er nog steeds niet achter aan wat of wie dat lag. In plaats van hem te ontlopen, koos ik bewust voor de Eros-zesdaagse om

wederom in het licht (en de schaduw) van dit trainersduo te mogen vertoeven. Feilloos weten zij me te triggeren, te inspireren en te openen. Soms door helemaal niets te doen. Knap staaltje leermeesterschap, dat ik in mijn eigen praktijk voortdurend inbreng. Nietsdoen, en daarmee meer dan genoeg.

De zomer is nog in volle gang als we met zijn drieën terugblikken op hun Eros-eersteling. Ze kennen elkaar door en door. Op mijn vraag wie de nieuwe masterclass eigenlijk heeft bedacht, is het even stil. Dan zegt Joke: 'Op de energie van...', waarop ze met Morten gelijktijdig het woord 'samen' uitsprekt. Zo zal het tijdens ons gesprek vaker gaan, wat zeker niet betekent dat ze hetzelfde zijn. Integendeel. ➤

Eros in begeleidingswerk, de zesdaagse waar je in dit artikel over leest, is vrij nieuw in ons opleidingsaanbod. Vanwaar deze boeiende masterclass? En wat is het belang ervan voor begeleiders?

Een belangrijk aspect van het werken met mensen is het werken met levensenergie. Hoe leerde iemand over liefde, over mannelijke en vrouwelijke energie? In hoe je je seksuele identiteit en je hechtingspatronen ontwikkelt, klinkt ook de echo van je systeem van herkomst door. Boodschappen die vrijheid gaven om te onderzoeken of juist weghaalden bij wie je bent of wilde worden.

Van elk proces rondom hechting kun je een vertaalslag maken naar het leerlandschap rondom eros. Een kern

van de masterclass is hoe je dit gebied weer kunt bezielen. Het leren bewegen in seksuele energie maakt onontkoombaar onderdeel uit van het contact tussen begeleider en cliënt. Je leert om meer bewustzijn te krijgen van dit overdrachtsproces en het toe te passen als een gezonde stroom. Hart en bekken zijn hierbij onmisbare medespelers!

Een nascholingsprogramma voor gevorderde cursisten die wat explicieter willen werken met intimiteit en seksualiteit, gekoppeld aan hechtingpatronen, en wat dit betekent voor de ontmoeting tussen begeleider en cliënt. Een zesdaagse, waarin je onderzoekt hoe je – vanuit jezelf – een veilige en verantwoorde context kunt maken, voor een gebied waar vaak 'verboden toegang' op staat, terwijl het zeker te bewonen is!

Morten: 'In onze chemie is er een heel dik 'samen' waar je als cursist niet tussen komt. Maar er is ook een grote eigenheid. We doen het echt anders.'

Joke: 'Ik denk dat we allebei heel goed zijn in het aanvoelen wat mannelijke en wat vrouwelijke energie is. Daar halen we de opperste vruchtbaarheid uit, zodat je bent wie je bent, ook in die seksuele energie. In de samenwerking spelen we hiermee, ook om ervaringen in de groep op te roepen. Ik zet hierbij vaak beelden, symbolen en metaforen in, terwijl Morten het meer op de huid doet dan ik.'

Morten: 'Samen zoeken we de grens op. We maken het spannend, en tegelijkertijd veilig. Voor mij geldt dat hoe dan ook eros zal stromen. De kracht van eros is als een soort oerkracht van het bestaan waar je altijd op kan terugvallen. Dat bedoel ik groter dan seksualiteit. Mensen kunnen niet zonder die liefdesenergie, dus in zekere zin kun je ze daar makkelijk brengen. Deze masterclass ligt voor ons in zekere zin ook in het verlengde van de vervolgopleiding *Op de rand van het licht*, waar dood en intens verlies het kernthema is.'

Joke: 'De sfeer van onze masterclass draait om het wakker maken van levensenergie, waar die is gestold of opgedroogd. Dat geldt in het directe contact met mensen en hoe zij dit weer vertalen in hun werk als begeleider. De bedoeling van *Eros in de begeleiding* is cursisten toegang te verlenen, iets in handen te geven waardoor ze met dat spannende gebied kunnen werken in een context die klopt.'

Omdat de zesdaagse veel meer is dan een workshop en korter dan een vervolgopleiding, komen deelnemers

meteen terzake. Er is geen tijd om even rustig aan te kijken, merkte ik als cursist. Je duikt als gevorderd student meteen de diepte in. Bij binnenkomst hebben we Joke en Morten al per mail laten weten wat onze persoonlijke en professionele leervragen zijn. In mijn geval gaat het om mijn verlangen naar (en soms verwarring over) intimiteit in mijn liefdesleven. Ook wil ik onderzoeken waar in mijn praktijk de balans ligt bij lichaamswerk. Als man ben ik anno 2019 extra alert bij het begeleiden van vrouwelijke cliënten. Waar ligt in tijden van #MeToo de grens? Wat kan wel, en wanneer juist niet?

Morten: 'Dat thema is op die manier in de voorbereiding eigenlijk niet aan de orde gekomen. Wel zoeken we heel bewust naar de taal voor een gezonde werkruimte om op dit gebied te leren en te oefenen. Met alleen een regel voor wat wel en wat niet mag kom je nergens. Bij elke deelnemer, bij elke cliënt kijk je opnieuw of en hoe je kunt aanraken. Ik heb honderden voorbeelden waar ik het telkens verschillend doe, waar ik soms niet helemaal tevreden over ben, waar ik over de grens ben gegaan of juist te voorzichtig ben geweest.'

Joke: 'Waar Morten vaak persoonlijke voorbeelden inzet om een leerlijn te openen, gebruik ik graag de grote verhalen als spiegel. Je moet in het werken met intimiteit en seksualiteit niet alleen naar 2019 kijken. Dat is te beperkt, omdat grotere bewegingen zich herhalen. De zeventiger jaren waren de tijd waarin mannen en vrouwen altijd alles en iedereen aanraakten. Ik houd ervan om over de grens te gaan, om de ruimte buiten het geëigende te betreden, zolang de context maar kloppend is. Daar hoort ook het woord grens bij, dat is goed om te weten. Dus

wel grenzen vanuit gezonde verhoudingen, maar niet uit benauwdheid. Dat zou zonde zijn van de vruchtbare grond.'

Durven dus, leerde ik. Een sprong wagen, in de wetenschap dat je per cliënt aanvoelt tot hoe ver je kunt gaan. Er bestaat geen blauwdruk. De zesdaagse gaf inzicht in mijn professionele behoedzaamheid die ik aanvankelijk uitlegde als zorgvuldigheid, maar die soms vooral angst bleek te zijn om dat spannende terrein van eros te betreden. Niet alleen Joke en Morten als leermeesters in de verticale leerlijn, maar ook medecursisten lieten mij voelen hoe intimiteit zich kan openbaren – bij mezelf, bij de ander en daarmee samen.

'Doe het maar gewoon, vertrouw maar op jezelf', gaven Joke en Morten me mee. 'Pleeg sneller verraad naar de vrouwen', was een van de tips. Dat klinkt zonder context hartstikke vals en zelfs 'fout'. Maar ik begreep precies de bedoeling. Als vrouwen in mijn praktijk signalen geven, of als ik die zelf onbewust zend, dan moet je het benoemen. Niet doen is ondermijnend voor het vertrouwenscontact. Neem dan maar risico. Ik probeerde het een week later meteen uit. Nooit zo fijn en eerlijk gewerkt toen de relatie cliënt-begeleider in alle openheid werd schoongemaakt.

Nieuw in *Eros in begeleidingswerk* is het werken met buddy's. Omdat er simpelweg geen tijd is voor intervisie, houd je tijdens de duur van de zesdaagse contact met één medecursist. Mijn buddy appte me af en toe, en soms mailde ik haar. We stuurden elkaar onze gedachtenkronkels en eindopdracht. Je hebt als het ware een tijdelijke relatie met elkaar, ook hierin mag eros stromen.

Wie zijn eigenlijk de leermeesters van de leermeesters?

Morten: 'Johannes Schmidt, de Duitse traumatherapeut, omdat hij veel plezier beleeft met mannen en vrouwen, daarbij zijn eigen lijf vol inzet en zijn eigen seksualiteit heel goed kan containen. Hij laat die energie stromen en houdt het toch bij zich. Dat is zijn kwaliteit. Hij werkt vanuit de diepe overtuiging dat eros een scheppende en stuwende kracht is in mensen. Dat is het kader dat hij neerzet, zowel individueel als in een groep. Hij werkt op het scherp van de snede en toch ook in orde. Ik zag eens hoe hij in de kring het gebaar van een vrouw op een kwetsbare plek in haar lijf versterkte met zijn hand. Het was subtiel en passend: een aanraking, vooral als getuige. Knap!'

Joke: 'Wibe is voor mij een leermeester in het werken met intimiteit en hechting. In hoe je mensen ook via de taal kunt aanraken en zo context maakt. Een ander moment van jaren terug dat me nog bij staat, is hoe hij in de workshop *Hoe raak ik je aan?* een cursiste voorstelt om binnenkort met hem de ijsbaan op te gaan. Het samen schaatsen om je eigen lichaam weer te leren vertrouwen, letterlijk

aan de hand van de trainer. Het versterkte mijn creativiteit in bedding maken en hierin op mijn intuïtie en eigenheid te vertrouwen. Ik fluister een gekwetste cursist een dichtregel in het oor terwijl ik haar haren streel. Of ik geef een huiswerkopdracht op maat. "Vanavond als je thuiskomt, doe je je rode hakken aan en verleid je je lief een keer in plaats van kritiek te leveren. Kom, we oefenen het nu. Kies maar een medecursist uit."

Piet Weisfelt is ook een leermeester, omdat hij mij liet zien hoe je met één hand met het hele lichaam kunt werken. Zijn precisie om zo op een veilige manier die seksuele energie in te zetten, bewonder ik. Een bloedstollende combi, met een vinger over je rug gaan en zo de naakte ervaring op kunnen roepen. Om binnen die intimiteit te weten wat zowel de begrenzingen als de mogelijkheden zijn. Het principe dat het deel voor het geheel staat, pas ik nog heel vaak toe, vooral bij het oproepen van avontuur. Elke kleine leerbeweging staat symbool voor een grotere stap, die nieuw perspectief maakt, ook in het lijf. Alleen al het aanraken van de lippen brengt een stroom van levensenergie op gang.'

Als eros eenmaal stroomt, dan raak je nooit verzadigd, laat staan uitgeleerd over de reikwijdte en begrenzingen. Joke: 'Ik ben geboeid en lerend in het werken met genderidentiteit en alle vragen die dat oproept.' Morten: 'Ik word steeds veiliger, maak steeds kleinere bewegingen.'

Joke: 'Jij bent je steeds meer bewust van jouw gevaarlijkheid.'

Morten: 'Ja, ik word me met de jaren steeds bewuster van mijn effect, en van wat ik oproep. Ik hoef minder met de deur te klappen, omdat ik vanbinnen ook al subtieler kan voelen. Dat het niet altijd zo spannend hoeft, maar dat minder spannend mij al meer raakt. Terwijl ik het spannende ook nodig heb gehad om iets te voelen. Ik heb de grenzen wel opgezocht om te voelen. Nu voel ik meer in het zachte, en daar ben ik nog lang niet klaar mee.' 🐼

Tim Overdiek (1965) is therapeutisch coach in Amsterdam. Samen met Wim van Lent is hij de schrijver van het onlangs verschenen boek *Als de man verliest, omgaan met tegenslag, verdriet en rouw*. Eerder publiceerde hij zijn rouwboek *Tranen van Liefde*.

Bij Eros in begeleidingswerk gaan we uit van het kwadrant: begeleider, cliënt, het thema seksualiteit/levensenergie en het leerlandschap.

In het begeleiden kijk je telkens naar de ontwikkeling van de leerlijn rond het thema hechting, intimiteit en seksualiteit. Waar is iemand blijven steken en op welke leeftijd? Zit er in de volwassene van nu een klein meisje van vier dat alsnog aangemoedigd moet worden om vrij te experimenteren, komt er een puber in beeld wiens grenzen mogelijk beschadigd zijn? De kans tot heling ligt altijd weer in de interactie van dit moment tussen begeleider en cliënt. Hierbij is de overdracht tussen hen in het hier en nu – een verticale lijn – de ingang. Zo open je het leerlandschap: juist die lerende context schept ruimte voor groei. Daarnaast ondersteunen cursisten elkaar natuurlijk in dit kwetsbare avontuur.



Terug naar de bron: daar kan

Tekst: Mayke Smit



Het was mijn moeder Alice Altink die me eens tipte een workshop bij Wibe Veenbaas te gaan doen. Zij ontmoette hem aan het begin van haar carrière als therapeut, ruim dertig jaar geleden tijdens de TA-opleiding. Later had ze goede verhalen over hem gehoord van deelnemers bij Phoenix en zelf ook wel met hem gewerkt. Nadat ik mijn basis in Systemisch Werken had geleerd bij Irene Grijpink van Heilig Vuur, wilde ik bij een vervolg een mannelijke leermeester hebben. Tijdens een van onze bijpraatmomentjes aan de telefoon noemde mijn moeder zijn naam. Zo kwam ik in 2016 bij Wibe terecht in de opleiding *De relatie als spiegel*.

'Een vrouw moet langs haar vader om bij haar moeder te kunnen zijn'

Natuurlijk heb ik van Wibe als leermeester veel geleerd. Maar het grappige is wel dat hij me erop wees dat ik weer terug te keren had naar mijn moeder. Bij het thema seksualiteit werd ik me gewaar dat een vrouw daarbij haar moeder nodig heeft. Tijdens een opstelling kwam er rust in mijn relatie met een man als ik mijn

seksualiteit kon vastpakken met mijn moeder of de oermoeder achter me. Alleen kende ik mijn moeder op dit thema niet zo goed achter me. Van haar had ik op het gebied van seksualiteit namelijk een bijzonder voorbeeld in die zin dat zij en mijn vader samen de hippietijd en de vrije liefde hadden beleefd. Uiteindelijk scheidden zij en stond ik gevoelsmatig tussen hen in.

Te weinig vader en te veel moeder. Van hem wilde ik meer en van haar mocht het wel minder. Wibe leerde me dat een vrouw langs haar vader moet om bij haar moeder te kunnen zijn. Daar stond ik opeens midden in de groep als klein meisje tegenover mijn vader. Zo verlangend naar zijn liefde, maar tevens verhard met koppigheid om het gemis niet te hoeven voelen. Ik voelde me ongemakkelijk om aan hem te tonen dat ik op mijn moeder lijk. Uit angst voor verlies van liefde. Opeens voelde ik ook hoeveel ik op hem lijk. Al tijdens de opleiding zocht ik mijn vader op om hierover het gesprek aan te gaan en het met hem rond te maken.

Spannend avontuur op Ibiza

Daarna wendde ik me tot mijn moeder. Ik vroeg haar of ze met mij wilde onderzoeken welk effect de intieme band met haar heeft gehad op mijn leven, seksualiteit en relaties. Zelf ben ik twee keer gescheiden. Eerder had ik al ontdekt hoe ik mijn vader in mijn liefdesrelaties heb gezocht en tegenkwam in mijn partner(s). Pas tijdens de opleiding *De relatie als spiegel* werd ik nieuwsgierig naar de invloed van de band met mijn moeder. Omdat zij voor mij overvloedig aanwezig was, had ik me niet eerder afgevraagd hoe die relatie kon doorwerken in mijn angst om me opnieuw te verbinden. Gelukkig stond ze ervoor open om met mij dat onderzoek te doen. Ze stelde voor samen naar Ibiza te gaan. Dit werd het begin van een spannend avontuur waarin we schrijnend schurende, maar openhartige en intieme gesprekken voerden. Hoe we de week op Ibiza hebben

geen goeroe tegenop!

beleefd beschrijven we in het boek *Van je moeder moet je het hebben, van je dochter kun je het krijgen* dat in maart van dit jaar uitkwam. Het werd een bijzondere week die voor mij ook zwaar voelde, want het was niet zomaar een vakantie. Hoewel het onderzoek naar haar voorbeeld in seksualiteit voor mij de aanleiding was, kwamen we niet snel aan dat onderwerp toe. Er bleken eerst nog andere zaken bij mij in de weg te zitten.

Uitgestelde rouw

Het was op de dag van vertrek dat ik opnieuw de angst die zij kent voor verlies voelde. Ze was drie toen haar vader overleed. Onbewust heb ik altijd voor die angst gezorgd. In het vliegtuig greep ze mijn hand en mijn lijf verstrakte. Weg wilde ik ervan, maar in alles zat ik er al zolang aan vast. Als de rebelse symbioot. Het lijkt een soort taboe te zijn om je moeder te confronteren met wat je van vroeger dwars zit, alsof je haar moet sparen en haar in mildheid zelf moet vergeven voor wat er niet was. Van dat idee zijn we samen op Ibiza wel afgestapt. Dat leidde uiteindelijk tot een crisis waarin we langs de krochten van onze diepste dalen gingen naar de lelijkheid en het ruwe leed dat daar was. Toch gaf ons dat uiteindelijk lucht en ruimte. In het boek beschrijven we ieder vanuit ons eigen perspectief eerlijk en open hoe we die week hebben ervaren en wat het ons heeft gebracht. Dat was ook wel confronterend om van elkaar te lezen, en leidde tot vervolggesprekken thuis. Tijdens deze zoektocht werd het mij pijnlijk duidelijk dat ik mijn moeder

iets leek te verwijten waar ik last van had en in vast zat. Maar ook dat ik degene was die mezelf daarin gevangen hield en daarmee de enige die de bevrijdende beweging kon maken. Op Ibiza kon zij me aanhoren en de door mij gevoelde pijn en het verdriet van vroeger erkennen. Door het verhaal groter te maken en eveneens te kunnen luisteren naar haar kant, viel alles meer op zijn plek en konden we uiteindelijk samen alsnog rouwen om de scheiding van mijn ouders.

Uit de gevangenis stappen

Door dit proces en het besef dat ik zelf uit mijn gevangenis kon stappen, heb ik echt een stap in mijn eigen ontwikkeling kunnen zetten. Door onze gesprekken heb ik – zoals wij aan het eind van ons avontuur een viertal fasen van ontwikkeling hebben benoemd – een stap gezet van de Individuatiefase – uit de rebelse symbioot – naar de Volwassen-in-verbinding-fase. Het effect van die beweging reikt verder dan onze relatie en raakt tevens de band met mijn vader, mijn liefde en zelfs mijn werk. Ik heb niet langer het idee dat ik tussen mijn ouders in sta en voor beiden moet zorgen of mezelf moet inhouden. Ik voel meer basis en balans in mezelf en kan vaker bewust kiezen voor wat goed voelt voor mij. De lading van de voorzichtigheid is eraf en

vooral ook het automatisme van mijn aanpassing om vooral op de ander te focussen. Dat geeft veel innerlijke rust en is voor mij eveneens merkbaar op andere gebieden in mijn leven. De band met mijn moeder voelt nu gelijkwaardiger en ik kan weer van haar aannemen. Waar ik er eerst niet aan moest denken om een workshop met mijn moeder te geven, bieden we die nu samen aan!

Winst aan meerdere kanten

Dat ik de onderbroken uitreiking naar mijn moeder alsnog kon afmaken, was een leerstuk dat voor mij heel helend heeft gewerkt. Daar kan geen goeroe tegenop! Het mooie is dat ons proces mijn moeder eveneens veel heeft gebracht. Zij kan mij nu beter loslaten, voelt meer liefde van mij en gelijkwaardigheid in onze relatie – al blijf ik als volwassen vrouw ook altijd haar dochter. En met ons boek en de workshops hopen we onze lessen weer door te geven aan andere vrouwen om zelf ook terug te kunnen gaan naar hun bron. 🌀

Zie voor meer informatie over Mayke Smit, Alice Altink, het boek en de workshops:
www.vanjemoedervanjedochterboek.nl



De man en zijn leermeesters

TEKST: PIETER BERGER

Dit cursusjaar ben ik gestart als nieuwe trainer van Phoenix Opleidingen, onder andere met de workshops Mannenkracht en Man & Levensenergie. Gedurende de workshopdagen werd mij weer zo duidelijk hoe zeer mannen elkaar nodig hebben in het bepalen van hun koers. Bijvoorbeeld bij vragen als: hoe kan een man zich losmaken uit de symbiose met zijn moeder en zich toevertrouwen aan zijn vader? Hoe kan hij contact maken met vrouwen als hij bezet is door zijn moeder? En hoe kan hij contact maken vanuit zijn man-zijn als hij de nabijheid van zijn vader zo gemist heeft? Graag vertel ik over mijn reis langs mijn leermeesters, mannen van buiten mijn eigen tuin, en hoe ik hen nodig heb gehad om mijn stappen te zetten.

Voor het vinden van mijn koers was het voor mij van belang om mij los te maken van de intense nabijheid van mijn moeder en mijn vader te zoeken, ondanks zijn emotionele afwezigheid. In de dynamiek van het losmaken en toevertrouwen zocht ik mijn eigen koers. De relatie tussen mijn ouders was moeizaam en het gevolg was dat mijn moeder, die voor emotionele ondersteuning niet bij haar man terecht kon, die bij mij zocht. Dat maakte dat de toch al grote gerichtheid van mijn moeder op mij nog groter werd. Ik werd loyaler aan haar dan goed voor mij was. In die loyaliteit maakte ik mij groter ten opzichte van mijn vader. Ik vond er van alles van hoe hij zich als man, partner en vader opstelde. Zo ontwikkelde zich een lange strijd tussen mij en mijn vader, gebaseerd op het wantrouwen dat ik voelde jegens mannen, vooral als die in de hiërarchische lijn boven mij stonden. In de vaderpositie dus.

Mijn moeder was bang. Het zusje boven mij stierf vlak na de geboorte en ik was de volgende in de kinderrij. Haar goed bedoelde bezorgdheid overheerste, met mij mocht immers niets misgaan. Ik wilde mijn moeder niet nog meer verdriet doen, en zo maakte ik mij niet los uit de symbiose. De binding ontwikkelde zich niet tot een verbinding met ruimte voor mij om mijn eigen weg te gaan. In ons verborgen contract stond geschreven dat als ik er voor haar was, haar volgde in wat goed was en fout, ik haar liefde ontving. Als ik dat deed, met perfectie tot in alle details, was ik bijzonder. Haar liefde voelde daarmee voorwaardelijk.

Mijn vader nam op een bepaalde laag afscheid van de wereld nadat hij op zijn 19de zowel zijn moeder, broertje als vader verloren had. Lijfelijk was mijn vader er wel, en tegelijkertijd ervoer ik geen contact met hem. Wat ik ook probeerde, rebellie, afzondering, agressie: niets hielp om zijn aandacht te krijgen, wat voelde als een pijnlijke afwijzing. Mijn vader was heel precies; vorm en structuur waren erg belangrijk. Hij leerde mij over het houvast dat vorm en structuur bieden kunnen. Ons contact moest vooral regelmatig plaatsvinden, op een mooie locatie met lekker eten, het was daarbij minder van belang of er daadwerkelijk sprake was van een ontmoeting.



Ik groeide op in wat voor mijn vader en moeder waar was. Voor mij stakte het proces van losmaken en mij durven toevertrouwen.

Op de middelbare school ontmoette ik meneer Snijders, de conrector. Ik had steeds opnieuw conflicten met leraren en leraressen. Bij geschiedenis bereidde ik mij maar half voor en beklaagde mij vervolgens als ik een slecht cijfer haalde. Ik liep de wiskundeles uit omdat het mij niet beviel hoe de leraar les gaf. Ik herinner mij dat ik dan bij meneer Sneijders moest komen en ik hem vertelde hoezeer de leerkrachten het in mijn ogen bij het verkeerde eind hadden. Er was alle reden om mij van school te verwijderen, maar meneer Sneijders deed dat tot mijn grote verrassing niet. Hij bleef achter mij staan. Daarmee leerde ik dat mannen die in de hiërarchie boven mij staan, ook gewoon kunnen blijven staan als ik mij misdraag. Hij zag mij voor wat ik waard was. Uiteindelijk slaagde ik voor mijn schoolexamen.

Toen ik 28 was, liep ik vast in het vinden van mijn koers in het leven. In mijn zoektocht naar hulp ontmoette ik Wibe Veenbaas. Het eerste wat hij mij leerde was dat ik kon vertrouwen op zijn aanwezigheid. Hij zag mij om wie ik was. Mijn beweging om me groter te maken dan hij, had bij hem weinig kans. Een eerlijk gezegd viel de noodzaak om dat te doen weg in het vertrouwen dat hij er voor mij was. Ik vertrouwde mij aan hem toe en kon ontspannen.

Later vroeg ik hem in gedachten nog vaak om raad en stelde mij dan de vraag: wat zou Wibe geantwoord hebben? Er ontwikkelde zich voor mij een nieuw kader waarbinnen ik mijn koers kon vinden, een kader van leerling en leermeester, een kader waarbinnen mannen veelzijdig konden zijn, met goede en met slechte kanten. Door mijn moeder terug te geven wat niet van mij was en wat ik in liefde voor haar gedragen had, leerde Wibe mij tevens hoe ik mij stap voor stap kon losmaken uit de binding met haar. In dat losmaken ontstond ruimte voor mij om tevoorschijn te komen.

In 2009 maakte ik een fikse buiklanding, nadat ik wederom strijd met een man voerde. Een ongelijke strijd, aangezien hij directeur was van een groot bedrijf waarvoor ik werkte. Een machtige man, met een Porsche voor de zomer en een Porsche voor de winter. Deze man tergde mij op het ene moment tot het uiterste, om mij op een volgend moment onverwachts complimenten te maken. Ik ervoer hem gek genoeg als betrouwbaar, hij was immers met mij de strijd aangegaan en zou die niet opgeven. In zijn onvoorspelbare

gedrag was hij echter ook onveilig, hij raakte mij daarmee in mijn angst voor afwijzing. Aan de andere kant vond ik het heerlijk om hem uit te dagen, te kijken hoe ver ik kon gaan in deze hiërarchische relatie met een machtige man. Hem uitdagen leverde mij aandacht en nabijheid op. Uiteindelijk volgde er wel ontslag. Toch zie ik hem nu als leermeester omdat hij mij vol raakte in waar ik het meest bang voor was. Hij leerde mij over onaangepast handelen, zonder omkijken of afstemmen met de omgeving. Ik was gewend om mijn tevoorschijn komen aan te passen op anderen en leerde nu over macht en grenzen. Hij ging mij voor in datgeen wat ik het spannendst vond. Ik realiseer mij nu dat mijn heftige angst voor zijn onaangepaste handelen benadrukt waar ik voor mijzelf het meest te halen heb.

Door deze ervaringen ontwikkelde ik een diep weten dat ik het bij mannen uit te zoeken heb, zowel in de horizontale als de verticale ordening. Ik werd lid van een doorlopende mannengroep. Hier leer ik tot op de dag van vandaag over overgave, tevoorschijn komen en op mijn eigen plek blijven staan. Binnen dit kader van leerling, broederschap en leiderschap kan ik vallen en opstaan, experimenteren en ankeren. Menig keer stond ik vanuit een verschil van inzicht over de broederschap of het leiderschap op het punt om de groep te verlaten. Ik realiseerde mij steeds op tijd dat een stap naar buiten pas kan nadat ik het daadwerkelijk ben aangegaan. Begin dit jaar vierden we ons 10-jarig jubileum en beklommen we met 15 mannen een gedeelte van de Mulhacen in de Sierra Nevada en overnachtten in een berghut. Deze tocht veranderde veel in het aannemen van het lidmaatschap van deze groep. In die hut boven op de berg voelde ik de nabijheid van de mannen en mezelf als onderdeel van deze groep.

Mannen hebben mannen nodig, leermeesters om zich mee te meten, aan te spiegelen en aan toe te vertrouwen. We hebben mannen nodig om getuige te zijn van ons leerproces. Stil blijven zitten en je terugtrekken in een eigen wereld is dan niet langer een optie. Ik leerde dat diegene aan wie ik mij het meeste stoorde, mij het meest spiegelde ten aanzien van de stappen die ik zelf te maken had.

Vanuit mijn nieuwe plek als trainer van Phoenix dienen ook nu mijn thema's zich weer aan, of ik dat nu wil of niet. Dankbaar raadpleeg ik vanbinnen mijn leermeesters met vragen over wat ik tegenkom. Niet alleen als cursist, maar ook als trainer blijft Phoenix voor mij een plek om te inspireren en geïnspireerd te worden en van anderen te leren. 🌀



– IN DE BOEKENKAST –

Recensie: Als de man verliest, omgaan met tegenslag, verdriet en rouw – Tim Overdiek en Wim van Lent

TEKST: JOKE GOUDSWAARD

Het is een echt mannenboek. Toch waag ik het als vrouw om een recensie te schrijven. Vrijdagavond 6 oktober was ik in Amsterdam bij de boekpresentatie van *Als de man verliest – omgaan met tegenslag, verdriet en rouw* van Tim Overdiek (ex-cursist van Phoenix met een rouwpraktijk) en Wim van Lent (mededirecteur van Land van Rouw, eveneens met een eigen praktijk).

Wat een topboek! Ik heb het bijna uit. Het is toegankelijk en dicht op de huid geschreven, vol rake en ontroerende interviews met mannen over hun verlies. Het betreft niet alleen de dood, hoewel zowel Tim als Wim die zo van binnenuit

kennen. Het gaat ook over de rouw van het verlies van je gezondheid, een instortend bedrijf of de angst om door de mand te vallen. Moet je altijd sterk zijn en slagen? Ook de betekenis van een open relatie tussen vaders en zonen krijgt de aandacht die het verdient.

'Mannen hebben een andere rouwtaal dan vrouwen; juist actie kan hen opluchten en een vrijplaats zijn', is een van de grondthema's in het boek. Kernachtige stukken theorie en time-outs om met jezelf aan de gang te gaan worden afgewisseld. Met daarnaast frisse, eerlijke dialogen tussen de beide schrijvers. Ze sparen zichzelf niet.



Een aanrader uit de Phoenix-boekenkast en een aanvulling op de huidige literatuur!

TEKST: SANDER REINALDA

Op alle locaties van Phoenix vind je boekenkasten met ons aanbod. Phoenix-boeken, boeken die we gebruiken in onze de opleidingen of boeken die we de moeite waard vinden voor wie werkt met mensen. We hebben weer een aantal nieuwe titels in onze boekenkasten staan. In deze rubriek praten we jullie kort daarover bij.



De 7 keer van Lammetje Pammetje van de Vlaamse schrijfster Gode-Liva Willems is een lief verhaaltje, een kinderboek, ook bedoeld voor volwassenen. Het is een illustratie van de ontwikkelingstheorie van Erik Erikson, verder uitgewerkt door Pamela Levin, zoals we die in het eerste jaar van de driejarige opleiding behandelen tijdens de dag over polariteiten.

In wijsheid sterven van Michael Murphy stond al op de literatuurlijst van onze vervolgopleiding *Op de rand van het licht*, maar speciaal op ons verzoek heeft de uitgever een nieuwe, geactualiseerde uitgave verzorgd. Het is een ontroerend boek dat prachtig aansluit bij het gedachtengoed van Phoenix, bij onze kijk op leven en dood.



De onverbreekelijke band van Annelies Onderwaater is een heldere, toegankelijke, indringende inleiding in de theorie van Nagy, wiens contextuele therapie aan de basis van het systemisch werken en denken ligt. Ik vind het een prachtig en verhelderend boek.

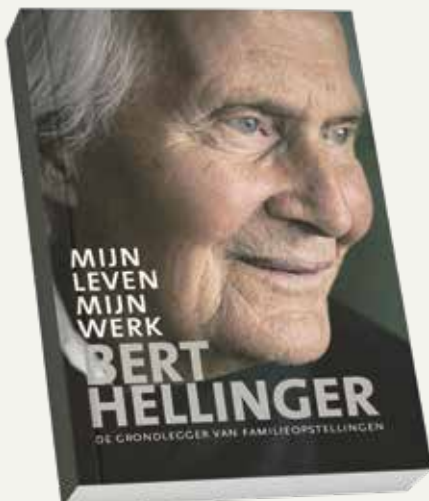
Hartmama van onze cursist Susan van der Beek is een ontroerend boek voor mensen die als jong kind hun moeder verloren. In het eerste deel vertelt de schrijfster haar eigen verhaal, in het tweede deel onderzoekt zij het thema vanuit een wijder, algemener perspectief. Een persoonlijk boek, dat ook voor begeleiders van betekenis is.



Grondmonsters van Bas van den Berg. Ook Bas heeft veel gedaan bij Phoenix en hij is actief in de Ethische Commissie. Hij schreef gedichten in 'een taal die luchtig is als de wind en tegelijk gegrond in een diep besef van mens-zijn, in een spiritualiteit die verbonden is met het leven van elke dag', aldus Morten Hjort. Een bundel gedichten die aansluit bij de grote thema's die in onze opleidingen telkens weer aan bod komen.



Nieuw



Onlangs verscheen bij Uitgeverij het Noorderlicht een nieuwe biografie van Bert Hellinger: *Mijn leven, mijn werk – Bert Hellinger, de grondlegger van familieopstellingen*.

Voor het eerst vertelt Bert Hellinger over zijn leven als jongeman, als priester in Zuid-Afrika, als therapeut en hoe hij zijn methode van familieopstellingen ontwikkeld heeft. Het vertellen van zijn levensverhaal dient eigenlijk een ander doel: het delen van de inzichten die hij heeft opgedaan als therapeut en in de ontwikkeling van familieopstellingen.

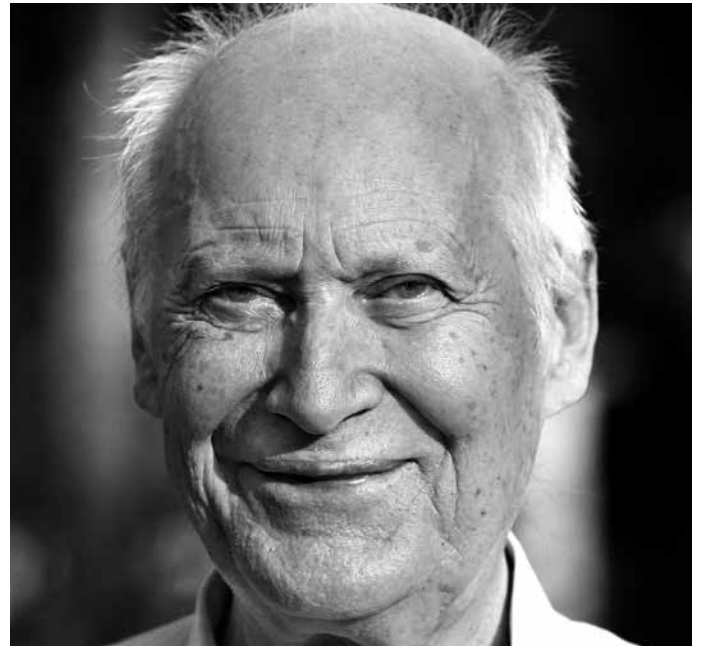
hetnoorderlicht.com

In memoriam: Bert Hellinger

Een invloedrijke én omstreden leermeester

TEKST: MIRJAM DIRKX • BEELD: UITGEVERIJ HET NOORDERLICHT

Bert Hellinger, grondlegger van het Systemisch Werken, overleed op 19 september 2019 op 94-jarige leeftijd. Met zijn gedachtegoed is hij een leermeester geweest voor Phoenix Opleidingen, ondanks dat weinig van onze trainers direct door hem geschoold zijn. Zijn systemische en fenomenologische manier van kijken – beschreven in boeken als *De verborgen dynamiek van familieopstellingen*, *De kunst van het helpen*, *De maat van het hart* en *Erkennen wat er is* – heeft onze manier van werken diepgaand beïnvloed.



Hellinger werd geboren in een katholiek Duits gezin, tussen de twee wereldoorlogen in. Zijn ervaringen als Duits soldaat in de oorlog, waar dood van een alomtegenwoordige aanwezigheid was, en zijn ervaringen als priester in Zuid-Afrika, zijn van grote invloed geweest op zijn latere werk als psychotherapeut. Gedurende zijn jaren in Zuid-Afrika maakte hij kennis met de Zulu gemeenschap en haar tradities en rituelen; het kijken naar systemische wetmatigheden heeft daar een belangrijke basis. Ook raakte hij betrokken bij interracial trainingen rondom groepsdynamica. Dit alles zette hem aan om uit te treden als priester en zich verder te ontwikkelen als psychotherapeut. Hij

bestudeerde onder andere de fenomenologie, het werk van Nagy, Gestalttherapie, oertherapie, Transactionele Analyse, Ericksoniaanse hypnotherapie, psychodrama en NLP. Daarop voortbouwend, ontwikkelde hij zijn eigen werkwijze, waarbij hij met representanten de systeemdynamieken in families en organisaties zichtbaar maakte.

SCHATPLICHTIG

Wat zijn werk voor ons groots maakt, was zijn vermogen om individuele vraagstukken terug te voeren naar het functioneren van het systeem als geheel. Daarbij kwamen ieders rol en verantwoordelijkheid in een ander daglicht

te staan, zoals de meerdimensionale kijk op de rol van dader en slachtoffer of de afgebakende plek en verantwoordelijkheden van ouders en kinderen. Groots ook was zijn inclusieve visie op menselijke systemen. Alles en iedereen hoort erbij, een principe dat ver voorbijgaat aan goed of fout. Geen eenvoudig uitgangspunt om voor te leven; alles wat pijnlijk is geweest en iedereen die ons pijn heeft gedaan, houden we liever buiten de deur. Een oordeel over de ander of het andere is eenvoudiger dan erkennen dat we zelf ook pijn doen. Maar wel een uitgangspunt wat een grotere ruimte opent, waarbinnen vastlopende patronen kunnen ontspannen. Ook Hellingers lef om te werken met 'dat wat verschijnt' – zijn

fenomenologische benadering – is iets waar wij hem schatplichtig zijn.

DE GEVALLEN LEERMEESTER

Bert Hellinger is niet alleen leermeester, maar ook een 'gevallen leermeester'. Zijn manier van werken kent veel navolging maar riep op enig moment ook controverse op. Een aantal van zijn collega's nam publiekelijk afstand van zijn manier van werken in de '*Potsdamer Erklärung*'. Ze distantieerden zich hierin bijvoorbeeld van mystificerend taalgebruik en te stellige verklaringen, zoals zijn standpunten rondom gender en relatiepatronen. In Duitsland volgde groot onbegrip toen Hellinger zich in zijn boek *Gottesgedanken* tot Hitler richtte met de woorden: 'Velen noemen je een onmens, alsof er ooit iemand is geweest die men zo noemen mag. Wanneer ik jou waardeer, dan waardeer ik ook mijzelf. Wanneer ik jou verafschuw, dan verafschuw ik ook mezelf. Mag ik je dan liefhebben? Moet ik je misschien liefhebben omdat ik anders ook mezelf niet liefhebben kan?' Dat hij daarnaast ook een tijdje in het voormalige woonhuis van Hitler verbleef, heeft zeker niet bijgedragen aan begrip voor zijn principiële denkbeelden. En misschien zette ook zijn manier van werken, met een zekere uiterlijke distantie en koele beschouwelijkheid, hem op afstand. Of was deze val sowieso onoverkomelijk? En vraagt mateloze bewondering maatschappelijk gezien om een tegenwicht, zodat het evenwicht hersteld wordt – om in systemische termen te spreken?

EEN EIGEN ANTWOORD

In al deze controverses blijven zijn werkwijze en teksten voor ons overeind staan. Het merendeel van zijn boeken ademt een genuanceerde wijsheid, met

een grote hartsbetrokkenheid naar het hele systeem. Het vraagt, zoals bij alle leermeesters die ons voorgingen, een persoonlijk en hedendaags antwoord van ons. Hoe nemen we de wijsheden uit Hellingers werk mee en hoe geven we er ons eigen antwoord op, in de wereld van nu? We legden deze vragen voor aan Morten Hjort, de huidige eigenaar-directeur van Phoenix Opleidingen. Morten: 'Bert Hellinger heeft de basis gelegd voor begrippen zoals ordening en plekbesef. Dat heeft Phoenix gevoed in onze kijk op de systemische wetmatigheden. Hoe wij nu over ordening en plekbesef schrijven, in *Passe-partout* bijvoorbeeld, is op gang gekomen dankzij zijn gedachtegoed. Naast de systemische ordening, hebben wij ook de ordeningsprincipes van het leven en van de weg van de mens gezet. Zijn gedachtegoed komt daarmee in een groter perspectief te staan, passend bij onze eclectische manier van werken waarbij we putten uit meerdere stromingen. Zo gebruik ik wel Hellingers rijke tekst 'lieve vader, lieve moeder...' in de opleiding Systemisch Werken, maar bied ik ruimte om de zinnen net iets te veranderen waar dat nodig is, anders wordt het voor mij wat te plat.'

DE TIJDSGEEST

Morten: 'Mijn gesprekken met mijn collega Joke Goudswaard hebben me geholpen om Hellingers erfgoed te plaatsen in de tijdgeest. Hij sprak zelf ook over het onontkoombare in de tijd. Zijn radicale gedachtegoed over daders en slachtoffers vind ik gewaagd en dapper en ook passend in naoorlogs Duitsland; hij gooide een baksteen in onze menselijke hoop dat het aan een paar slechteriken ligt. Zo lees ik ook zijn uitspraken over Hitler. Het donkere is in iedereen, zegt hij eigenlijk. Dat vind ik mooi, al is het niet makkelijk te verteren.

Ik kan zelf ook voelen dat ik – was ik in '38 geboren – niet weet aan welke kant ik zou zijn beland, met al mijn jeugdige agressie. Of, denkend aan mijn opa, die van me wegkeek als ik hem vroeg naar zijn daden voor het verzet en slechts antwoordde met "ik stond misschien wel aan de goede kant, maar er zijn slechte dingen gebeurd". Hellinger zei de dingen soms wat hoekig, maar hij opende ook nieuwe perspectieven rondom gevoelige onderwerpen zoals incest. Zijn visie dat je moest kijken waar nog niet naar gekeken werd – de focus verplaatsend van alleen dader-slachtoffer naar de dynamiek in het hele gezinssysteem – opent nog steeds een grotere ruimte die ook het slachtoffer meer recht doet.'

HET SYSTEMISCHE GEDACHTEGOED BIJ PHOENIX

Morten: 'Wat wij hebben toegevoegd aan Hellingers erfgoed, is het werken vanuit de ontmoeting. Als je kijkt naar zijn werkwijze, dan lijkt het alsof hij dat minder deed; hij maakte zijn eigen overdracht in de ontmoeting in ieder geval niet expliciet. Wij leren mensen om het proces van resonantie serieus te nemen; de ander roept iets in jou wakker en vice versa. Wat er wakker geroepen wordt, voert je terug naar je eigen geschiedenis als begeleider. Door jouw voorgaan in je eigen leerproces en door het nemen van je eigen aandeel in de overdrachtsprocessen die er tussen jou en je cliënt of cursist spelen, open je doorgaans een betekenisvol leerproces bij de ander. In dit leergebied is de oprichter van Phoenix, Wibe Veenbaas, groots. Je eigen menselijke maat nemen als begeleider, vanuit de bereidheid om je eigen leerreis telkens opnieuw aan te gaan, is ons antwoord van vandaag en onze toevoeging aan het systemische gedachtegoed.' 🌀



In mijn zoektocht om de taal van mijn lichaam te verstaan, en ernaar te handelen in het hier en nu, heb ik leermeesters – mannen en vrouwen – gezocht en gevonden. Om te leren hoe ik hoofd, hart en bekken in *alignment* kan brengen, heb ik als vrouw vooral andere vrouwen nodig die mij hierin voorgaan. Van mijn leermeesters Diana Plenckers en Anneke Verweijen van Saswitha, instituut voor yoga en wijsbegeerte, leerde ik mijn adem kennen in de verbinding tussen lichaam en geest. Kaouthar Darmoni brengt een nieuwe dimensie, die de eeuwenoude wijsheid van de tempeldansen uit Mesopotamië via de Arabische moslim-cultuur toegankelijk maakt voor de westerse vrouw.

On ne nait pas femme, on le devient

(Vrouwelijkheid is geen kwestie van zijn, maar van wording)

SIMONE DE BEAUVOIR

In gesprek met Dr. Kaouthar Darmoni, mijn leermeester op het gebied van vrouwelijk leiderschap. Ik volg trainingen bij haar, dans wekelijks in haar 'boudoir' om mijn vrouwelijke energie op te laden, en ze is mijn supervisor. We spreken over de door haar ontwikkelde methode Divine9 Dance Therapy®, die teruggaat naar de tempeldansen van de priesters in Mesopotamië 4.000 jaar geleden, over vrouw zijn en over *sisterhood*.

Een prachtige vrouw om te zien met een grote bos krullen en het lichaam van een godin, soepel en gracieus. Een vrouw met een missie; al meer dan 25 jaar leert ze vrouwen wereldwijd om hun vrouwelijk potentieel vol in te zetten, de vrouwelijke *lineage* te herstellen en zo een bijdrage te leveren aan de balans tussen man en vrouw. Per 1 oktober is ze benoemd als Algemeen Directeur van Atria, kennisinstituut voor Gender Equality & Emancipatie. Ons gesprek verloopt in een mix van Frans, Engels en Nederlands.

Divine9 Dance Therapy®

Ik behoor tot de eerste generatie certificaathouders van de door jou ontwikkelde Divine9 Dance Therapy®, een combinatie van fysieke, emotionele en spirituele healing technieken. Wat maakt dat je het wilt doorgeven, zowel in je trainingen als online?

'Ik heb de Divine9 Dance Therapy®-methode ontwikkeld vanuit mijn *female lineage*, via mijn moeder, grootmoeder en overgrootmoeder. Van jongs af aan danste ik met hen in de hammam en daarbuiten. Toen ik als jonge vrouw studeerde aan de Sorbonne ontdekte ik Simone de Beauvoir en het westerse feminisme. Maar ook René Descartes: Je pense, donc je suis. De emancipatie van de vrouw in de westerse cultuur komt vanuit het denken, het erfgoed van de verlichting. Dat vond ik gelimiteerd, maar ik dacht toen dat dit aan mij lag omdat ik uit een andere cultuur voortkom. Toen ik jaren later mijn academische kennis vertaalde naar de dans en zo het mentale en het fysieke bij elkaar bracht, kreeg ik veel enthousiaste feedback van de vrouwen om mij heen. Ze gingen me modelleren, en mijn woorden en bewegingen vastleggen op schrift. Zo is het begonnen.'

Vrouwelijk erfgoed

'Ik zie de Divine9 Dance Therapy® methode als een soort erfgoed van het vrouw-zijn, de vrouwelijke identiteit, de geschiedenis van de vrouw en alles wat ze heeft meegemaakt door de eeuwen heen. Het is belangrijk om de vrouw de *tools* te geven waarmee ze kan emanciperen op een manier die haar past. In de westerse cultuur werd maar een derde van de informatie gegeven voor vrouwelijk *empowerment*, het intellectueel-mentale deel. Nu komt er meer aandacht voor emotie; zo begint het besef te groeien dat het omarmen van de schaduwkanten van onze persoonlijkheid een belangrijke stap is in onze emotionele intelligentie. En ik miste de fysieke kant; hoe beweeg je in je leiderschap, hoe draag je jezelf in je bekken? Vrouwen hebben het hele spectrum nodig om heel te zijn.'

Becoming

'*Female empowerment, leadership emancipation*. We kunnen dat niet bereiken als we maar een deel van het verhaal laten horen, het mentale. "On ne nait pas femme, on le devient", zegt Simone de Beauvoir. Devenir, becoming, wording. Elke vrouw moet zelf beslissen hoe haar *becoming* wordt. Om dit op een authentieke manier te kunnen bereiken, moet je haar alle tools geven, zodat ze haar eigen alchemist kan worden, haar eigen tovenaars. Je kunt vrouwelijk leiderschap niet alleen benaderen vanuit de *mind*, om vervolgens te concluderen dat het lastig is om vrouwen aan de top te krijgen. Er is een reden dat ze dat niet willen of kunnen bereiken. Vrouwen zijn dichter bij hun lijf en hun emoties dan mannen. Op het moment dat je gaat voelen, ga je andere beslissingen nemen. De wijsheid van je lijf is moeilijk te controleren.

Hoe je meer toegang krijgt tot deze wijsheid? Het gaat om alignment: hoofd, hart en bekken. Een vrouw is bijna nooit relaxed in haar bekken. Hoe kunnen vrouwen zich op een normale manier verhouden tot hun bekken als het woord vagina niet hardop gezegd kan worden? Er moeten meer vrouwen geïnitieerd worden om andere vrouwen te helpen toegang te krijgen tot de wijsheid in hun buik en bekken, >

en om hen te helpen de collectieve wond 'Ik ben niet goed genoeg' te helen. Deze wond is geworteld in het bekken. Vrouwen kunnen leren de levensenergie in hun bekken te gebruiken voor andere doelen dan alleen seksualiteit, bijvoorbeeld in de boardroom.'

Als ik haar vraag naar haar favoriete dansbewegingen noemt ze de *trance shimmy*, om haar lijf te schonen en te zuiveren (zie Vuurvogel 30) en de *bazooka*, een krachtige beweging vanuit het bekken, om haar moed te versterken. En dat brengt ons bij het thema susterhood. 'Ik krijg zoveel weerstand, dag in dag uit, in het bijzonder van vrouwen', vertelt ze.

Susterhood

'Susterhood is niet zo gemakkelijk, het is venijnig', gaat ze verder. Vrouwen kunnen het zo onveilig maken voor andere vrouwen. Ik voel me eerder aangevallen door vrouwen dan door mannen. Vrouwen kunnen samen met andere vrouwen bondjes

vormen, dit is kuddegedrag. Ik ben hier super alert op, ook in mijn trainingen. Vaak komt het venijn uit onverwachte hoek, het brengt zoveel schade. Veel vrouwen voelen zich hier onschuldig in. Ik wil zoveel mogelijk vrouwen opleiden zoals jij, en hen bewust maken van de schaduwkant van susterhood. Zonder schaduw is er geen licht. Ik hoor vaak terug van vrouwen die in contact zijn met Arabische vrouwen hoe helend het is om mee te maken hoe warm en geïnteresseerd deze vrouwen onder elkaar kunnen zijn. In Tunesië is het gemakkelijker dan hier om susterhood en solidariteit te bewaken. We leerden niet om met elkaar te concurreren om een man en we hebben geen overontwikkelde masculiene kwaliteiten, zoals de Noord-Europese vrouwen. Hier zijn kwaliteiten als competitief, mentaal en strategisch overgeërfd. Als er geen balans is, gaan we gemakkelijk in de schaduw. We moeten zo veel mogelijk verschillende kwaliteiten integreren om balans te krijgen tussen yin en yang.'

Kaouthar werkt over de hele wereld en ik vraag haar om iets dieper in te gaan op de status van de Nederlandse vrouw. 'Een valkuil voor de westerse vrouw is haar disfunctionele mannelijkheid. Haar competitieve kracht raakt dan uit verbinding met het hart en het bekken. Ze voelt zich beter, of ontwikkelt deloyale jaloezie. Het versterken van haar feminiene kwaliteiten als warmte en kwetsbaarheid, haar vrouwelijke plezier en sensualiteit brengt het geheel in balans. Internationaal kunnen Nederlandse vrouwen bekend staan om hun harde zakelijkheid, hun individualisme en hun gebrek aan solidariteit met andere vrouwen. "How do you survive Dutch women?", werd me in het Zwitserse bedrijfsleven gevraagd. Wat me raakt is dat Nederlandse vrouwen vaak ook hard en kritisch voor zichzelf zijn; ze willen perfecte moeders en echtgenotes zijn, net als perfect zijn in hun werk. Sinds ik in Nederland woon ben ik ook kritischer op mezelf geworden. Het heeft goede kanten, maar de drive loopt gelijk op met de illusie van controle. Totdat je uitgeput raakt.'

We ronden af voor nu, er valt nog veel te bespreken. Ik vraag haar om nog iets mee te geven over de *female lineage*. Ze vertelt hoe in de Tunesische cultuur mooie, sensuele en vitale oudere vrouwen de rolmodellen zijn voor de jongere vrouwen. Je wordt niet zomaar mooi, sensueel en vitaal. We willen haar geheim weten. Als je die kunst beheerst, heb je het eeuwige leven. 🌸



Voor meer informatie over de Divine9 Dance Therapy® methode zie www.kaouthar.com. Binnen Phoenix werkt Wietske onder andere met vrouwenthema's binnen de workshops *De Godin in mij*, *Moeder en dochter*, *Luisteren naar je lichaam* en *Relaties*. In 2020 zal ze een aantal korte avondtrainingen met de Divine9 Dance Therapy® methode geven, let op onze site.

Mijn TA-leermeesters

TEKST: ALEX LAGAS • BEELD: SZILVIA-BASSO



Midden 2006 was ik aan het vastlopen in een leven waarvan ik dacht dat ik dat wilde leiden. Ik vroeg rond naar een goede therapeut en een vriendin van mij raadde mij Theo van der Heijden aan. Theo heeft een instituut in Utrecht van waaruit hij therapeutische begeleiding en opleidingen aanbiedt op basis van Transactionele Analyse (TA). Toen ik aanbelde bij zijn praktijk, werd ik door hem warm welkom geheten. Bij latere sessies zou ik ook kennismaken met zijn hartverwarmende knuffel, die hij altijd bij zijn welkom en afscheid geeft.

Theo had mij naar zijn gespreksruimte gebracht en ging naar de keuken om thee te halen. Ik keek rond en mijn oog viel op een flap die aan de muur hing. Een flap van het model van de Egotostanden uit de TA met daarop ook de ouderboodschappen die wij hebben gekregen en nog steeds met ons meedragen. Ik keek ernaar en zag de indeling in Ouder, Volwassene en Kind. Drie cirkels, aansluitend op elkaar met de Ouder bovenaan, Kind onderin en de Vol-

wassene ertussen. In één keer voelde ik de ontwarring vanbinnen; kijkend naar dit beeld ordende ik als vanzelf vanbinnen welke gevoelens en gedachten hoorden bij Ouder en welke bij Kind. En dat dit bij elkaar bestond in de volwassen man die ik was. In deze ordening kon ik contact maken met het kind dat ik ooit was onder de vormende invloed van mijn ouders en andere ouderfiguren. Staand voor dit beeld, hield ik het handje vast van de kleine >

jongen die ik ooit was. Een ontroerende ervaring. En in het parallelle proces werd deze ervaring op zich weer van betekenis omdat ik mij ervan bewust werd dat ik het zo vaak, zo alleen doe. Theo was immers nog thee aan het maken. Het model van de Ego-toestanden heeft nog steeds zo'n ordenend effect op mijn binnenwereld en is mij hiermee zeer lief.

Van Theo heb ik de liefde voor TA overgenomen. En dan vooral vanuit de ervaringsgerichte manier van werken met de ontwikkelingspsychologische grondslag van de TA. Ik heb van Theo geleerd hoe een groot, warm hart als welkom kan dienen om de opgedroogde plekken weer langzaam water te geven. Theo is bereid in het geding te zijn en in zijn therapeutische groepen met Toos Graaff heb ik hem dat zien doen. Naar Toos toe, Toos naar hem toe en zij naar de groep. Ik zal nooit meer vergeten dat ik hen een oefening zag voordoen en ik voelde: dat wil ik ook zo doen. Dat alles er mag zijn, van daaruit werken, met als kader dat het de cliënt of cursist dient.

Van Theo heb ik geleerd hoe goed kinderen zijn in het uitdrukken van de ingeboren capaciteiten tot bewustzijn, spontaniteit en intimiteit. En ook hoe wij deze als kind kunnen vergeten, soms ook moeten vergeten om in ons nest te blijven passen. De liefde voor de integrerende Volwassene, van waaruit wij ons in de ontmoeting met de ander deze capaciteiten weer kunnen herinneren en inzetten, heb ik van Theo overgenomen.

Als cliënt in de groepen van Theo en Toos ging ik steeds meer voelen dat ik wat zij deden, ook wilde gaan doen. Ik ben bij Phoenix in opleiding gegaan en het 'toeval' wilde dat ik Sander Reinalda als trainer kreeg naast Conny ten Klooster. Sander is net als Theo een TA-leermeester van mij. Wat een genot was het en is het nog steeds om naar Sander te luisteren. De ogenschijnlijke moeiteloosheid waarmee Sander het ene concept verbindt met het andere en deze thuisbrengt met heldere voorbeelden, waarvan vele persoonlijk, had een verkoelend effect op mijn soms koortsachtig zoeken in complexiteiten die er niet altijd hoeven te zijn. Sander is voor mij een

meester in het gebruiken van TA zoals het door Eric Berne is bedoeld; om te verhelderen en te dienen als gemeenschappelijke taal tussen begeleider en cliënt.

In mijn opleidingen bij Sander heb ik mijn liefde voor de TA verder verdiept. Het aanstekelijk enthousiasme waarmee Sander zijn supervisiegroepen begeleidt maakte ook dat ik mij bleef verdiepen in de TA. Hoe leuk was het dat Sander ruimte gaf om wat ik in de TA-theorie had ontdekt, met hem en de groep te kunnen delen, bespreken en ervaren. En dat anderen deze ruimte ook pakten. Wat ik ook van Sander heb geleerd is om open te blijven staan voor de visie van iemand anders zonder dit door het TA-kader te laten inperken. Sander kan het zoeken in vorm en inhoud hand in hand laten gaan.

Bij Sander heb ik de kracht ervaren van hoe ik in het 'kleine werk' een grote stap kan maken. Met TA maak ik zo een vraag voor mijzelf, mijn cliënten en cursisten behapbaar en houd ik focus op wat is afgesproken.

Een aantal jaren geleden ben ik mijn officiële certificering in de TA bij Sander begonnen. Hij was er ook bij toen ik slaagde voor het CTA. Wat een rijkdom: Theo en Sander achter mij in het nemen van de hobbels in mijn proces richting gecertificeerd TA-opleider en -supervisor. Sander die zegt: het zit allemaal al in je, je hoeft het er alleen uit te halen en Theo die heeft laten zien hoe volhouden vanuit de Volwassene eruit kan zien.

Wat beide mannen gemeenschappelijk hebben, is hun trouw aan hun eigen bewegingen, waarden en uitgangspunten. Hierin zijn ze veilige havens voor mij geweest. En gedurende mijn ontwikkeling ging ik ook de verschillen ervaren tussen hen en mijzelf. Kinderen groeien op en gaan uit huis. Zoals Berne schreef: 'Ik wil het. Op mijn manier.' Mijn schip dreef een stukje de veilige haven uit, en dat heeft ook weleens gebotst. In mijzelf en met Theo en Sander. Zo heb ik uiteindelijk geleerd dat ik én het ruime sop kan kiezen én af en toe weer even kan aanmeren. 🌊



De volgende Vuurvogel

Het thema van de komende Vuurvogel:

Levenskunst

Hoe vier jij het leven, met zijn ups en downs? En hoe speelt de kunst van 'het leven leven' een rol in jouw begeleiding? Wat betekent levenskunst voor jou?

HOE AANLEVEREN?

Je tekst mag maximal 1 A4'tje lang zijn of 4500 tekens bevatten. Lever je bijdrage aan in Word. Je illustratie of foto moet een .jpg zijn van minimaal 1 Mb of 1600 x 1600 pixels. Liefst groter. Al je bijdragen en reacties kun je sturen aan: vuurvogel@phoenixopleidingen.nl Gebruik [wetransfer.com](https://www.wetransfer.com) voor grote bestanden.

Je bijdrage moet uiterlijk 1 maart binnen zijn.

Vuurvogel delen

Ben je geraakt door een artikel of gedicht uit de Vuurvogel en wil je het bewaren of met je vrienden delen? Zowel de hele Vuurvogel als losse artikelen kun je downloaden of delen via social media. Ga hiervoor naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogel digitaal

Lees jij de Vuurvogel liever digitaal?

Ga dan naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogelarchief

Alle nummers van de Vuurvogel zijn online terug te vinden.
[Phoenixopleidingen.nl/vuurvogel](https://phoenixopleidingen.nl/vuurvogel)

zag je
in het laatste blad dat dwarrelde
en landde

nam je in
mijn handen
bewonderde je kleur

wist de boom
voelde ook je nerven
herkende toen je geur

kom maar thuis
daar waar je hoorde en oogst weer
een geboren worden

JENYA KRUL
