



Vuurvogel

OORLOG EN VREDE EN DE VREEMDELING IN JEZELF

Stefan Woudenberg en
Marco de Witte

‘De strijd voor vrede!’

11

De kracht in
onze schaduw

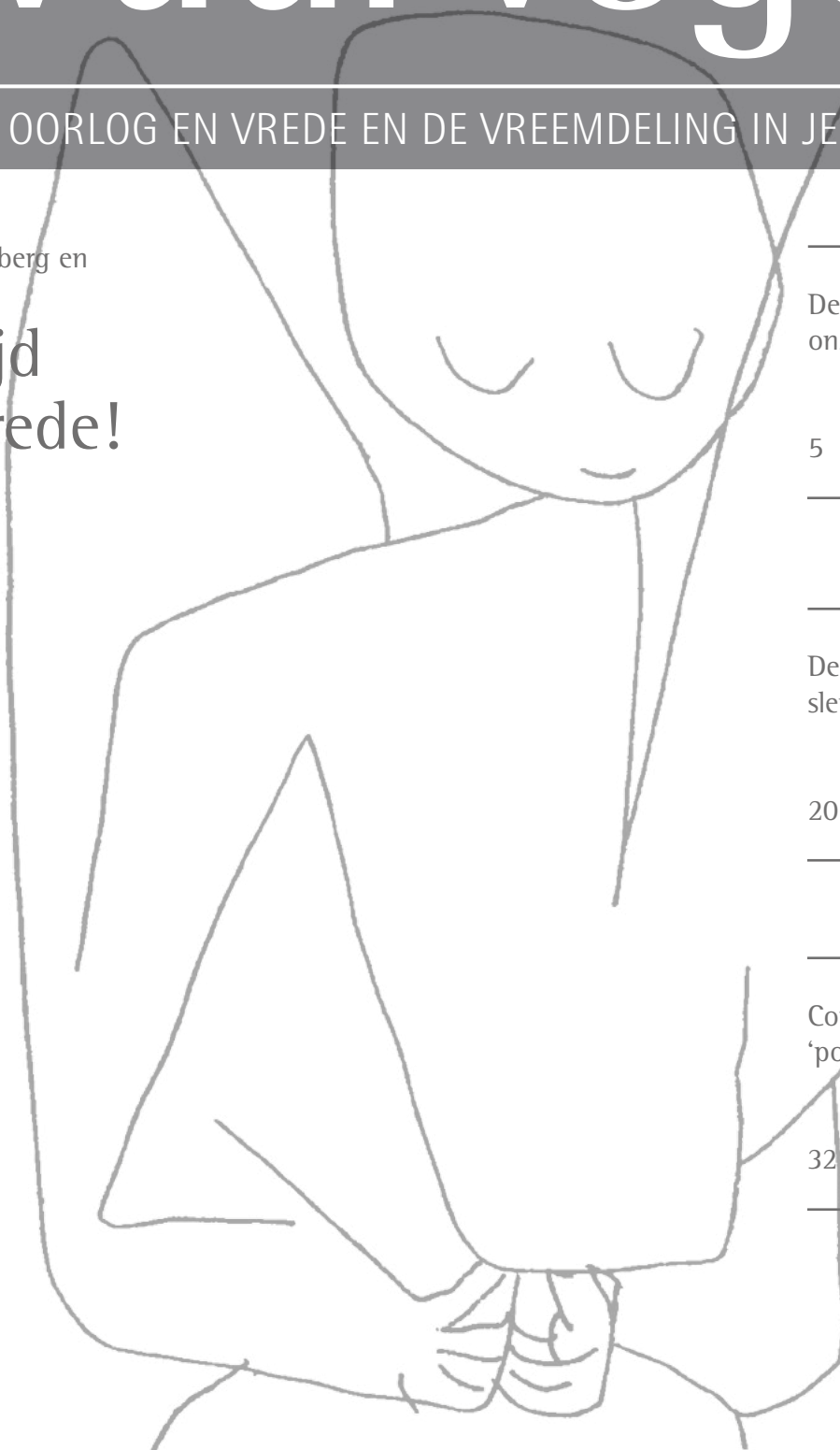
5

De vreemdeling als
sleutel tot vrede

20

Conferentie
‘power & care’

32



DE VREDE

Zie de traan die werd geboren
In het wringen van de pijn
Stille vriend in rust en ruimte
Na het niets nu mens te zijn

Overvuld van mededogen
Na een afscheid van voorgoed
Aan het eind mijzelf te mogen
Doler met herboren moed

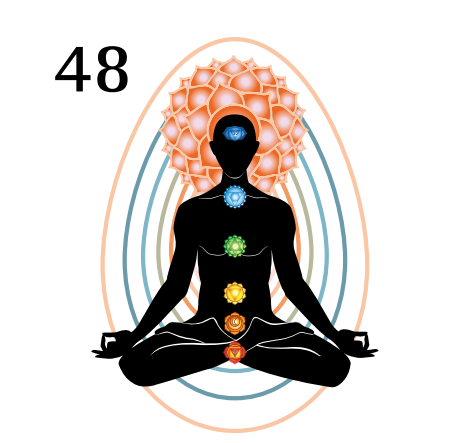
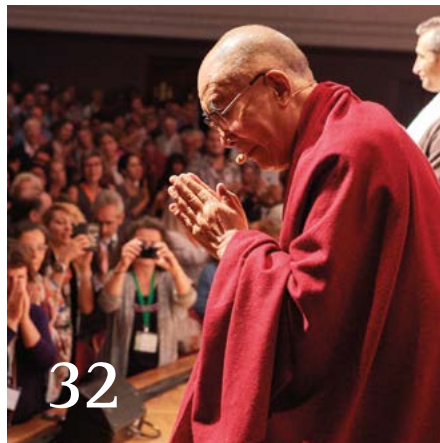
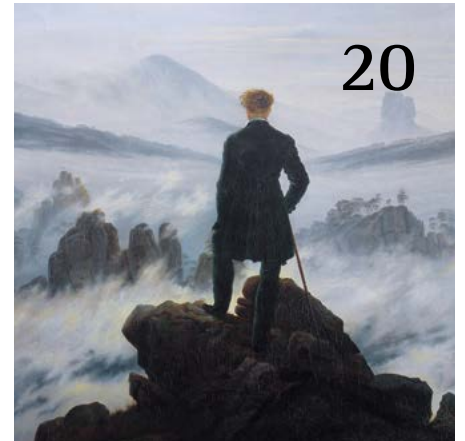
Toegerust met nieuwe krachten
Wetend van de ommekeer
Van de windvlaag van de warmte
Ademend door elk verweer

Niet meer bang voor zinloos sterven
Op weg naar huis op elke tocht
Door het oerwoud van de scherven
Dat ik vaak te mijden zocht

Blinde ziener, stille vader
Herbergier van goed en kwaad
Liet me binnen in de oorsprong
Waar de traan zich vruchten laat

Waar de enig echte waarheid
Stil de lege kieren dicht
Waar mijn tweeheid in de spiegel
In het een besloten ligt

SYBREN BOTMA



Inhoud

4	Voorwoord	37	De oorlog in mezelf
5	In gesprek met Conny ten Klooster	40	Loving kindness of metta meditatie
11	De strijd voor vrede!	42	Het einde van de normaliteit
18	Verraad	45	Column
20	De vreemdeling als sleutel tot vrede	46	Lijfwerk van een yogi
25	Hoe overleef ik mijn relatie?	50	Ik was er niet bij
29	Levenskunst	52	Eric Berne en de vreemdeling in zichzelf
30	Recensie De stamhouder	54	Ontheemd
32	Conferentie 'power & care'		



Phoenix Opleidingen

Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht
Tel 030 - 271 13 83
Fax 030 - 272 25 47

Nieuwegracht 16
3512 LR Utrecht
Tel 030 - 238 05 47
Fax 030 - 238 07 07

www.phoenixopleidingen.nl
vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Eindredactie

Manon Miessen

Redactie

Wietske Jansen Schoonhoven
Sandra van der Maarel
Marco de Witte
Stefan Woudenberg

Vormgeving

Hemels van der Hart

Cover

Vergesslicher Engel
van Paul Klee



Phoenixopleidingen



@PhoenixOpl



Phoenix-Opleidingen

Oorlog en vrede en de vreemdeling in jezelf

We staan met onze neuzen tegen het raam gedrukt, mijn neefje en ik, en kijken naar het meisje dat op straat ligt, omgekomen van de kou, terwijl alle mensen – kerstinkopen in de hand – langs haar lopen. Te druk? Geen tijd? Te confronterend? 'Ze is nu bij haar oma,' zeg ik, terwijl mijn neefje al lang bij het volgende sprookje staat, een stukje verderop.

Het meisje met de zwavelstokjes was een van mijn favoriete sprookjes. Uren kon ik fantaseren over wat ik zou doen als ik haar zou tegenkomen. Ik zou haar meenemen naar huis, vragen of ze bij ons mocht slapen. Nooit, nee nooit zou ik worden als die mensen die haar zo maar dood lieten vriezen. De waarheid is weerbarstiger. Ook ik kijk soms liever weg als ik op straat een vreemde tegenkom die iets van me wil: de vrouw die het straatnieuws verkoopt, de man die een paar euro bij me los wil peuteren.

Oorlog en vrede en de vreemdeling in jezelf. Hoe spelen oorlog en vrede, goed en fout voor jou? Grote vragen, die we allemaal tegenkomen in ons leven van alledag. Want hoe ga je om met woede en haat, maar ook met je voornemen om altijd het goede te doen? De dingen die we soms maar liever uit de weg gaan, komen in dit nummer juist aan bod.

Sinds ons ontstaan is leiderschap een vertrouwd onderwerp binnen Phoenix. Komend jaar is het zelfs bijzonder actueel: in februari verschijnt ons nieuwe leiderschapsboek *De tekens verstaan*, en in juli doet Wibe Veenbaas een stap terug in het leiden van ons instituut. Het kon niet anders dan dat het zomernummer in dit teken zou staan. Wat heb jij aangenomen in je leiderschap, wat geef je door? Welke weg heb jij van binnen afgelegd? Wat is de traditie waar je in staat?

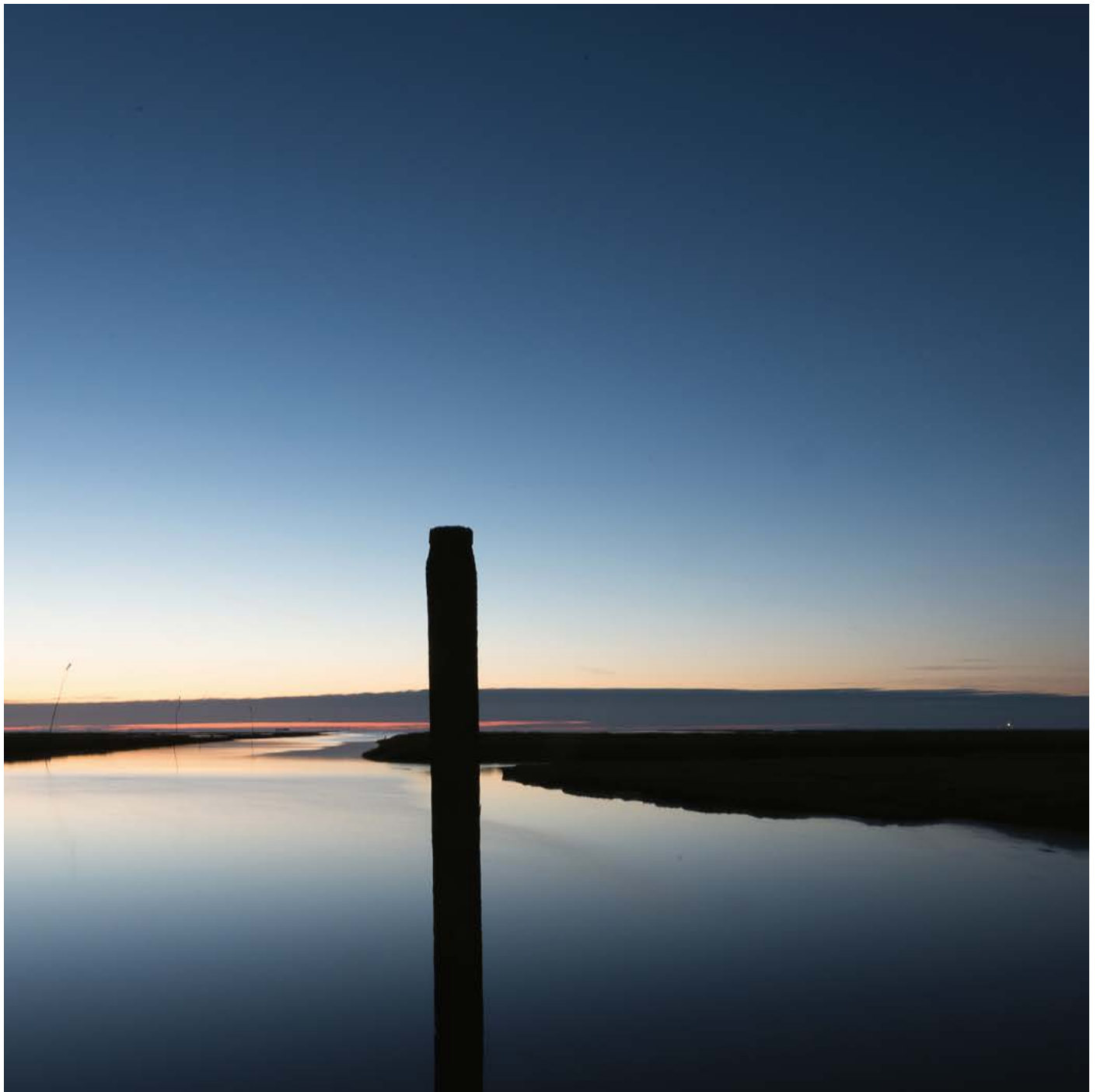
We zijn benieuwd naar wat deze vragen bij je oproepen en zien uit naar je bijdrage aan het volgende nummer. Waar we ook benieuwd naar zijn: jullie reacties op deze Vuurvogel. Stuur ze ons!



Manon
Miessen



In gesprek met Conny ten Klooster – over de kracht in onze schaduw, de oorlog in onszelf en de subtiele vormen waarin dit zich uit, het gekwetste hart, the Bold & the Beautiful, en echte liefde als getransformeerde haat plus liefde in plaats van lievigheid. Onze zwarte schaduw omhelzen als weg naar liefde, vrede en lichtheid.



We ontmoeten elkaar bij Conny thuis in Amsterdam voor een gesprek over oorlog en vrede in onszelf. Ik word liefdevol ontvangen, krijg een cappuccino van de juiste kleur en een heerlijke en verantwoorde lekkernij van de biologische winkel. Dan hoeven we ons tijdens het gesprek in ieder geval niet slecht te voelen over onze snoeperij. Want niet alleen gaat het gesprek over woede en haat naar de ander, het gaat ook over zelfhaat en hoe we onszelf van binnen straffen. Ik word me bewust van hoe subtiel we dat doen en van de pijn die eronder verborgen ligt. Maar ook van het grote potentieel aan liefde dat vrijkomt als we onze zwarte schaduw als toegangspoort gebruiken. Zelfs als alles is misgegaan, is haat de laatste plek waar we onszelf weer kunnen vinden. Een gesprek met een liefdevolle vrouw over de oorlog in onszelf; een gesprek dat in essentie gaat over ware liefde en vrede.

Dit nummer gaat over oorlog en vrede.

Hoe kijk jij naar dit thema?

Het is erg aan de orde in de wereld. Overal en ook dichtbij. Ik was vorig jaar samen met mijn man Dirk in Parijs, dicht bij de plek waar de aanslagen plaatsvonden. We hebben er samen veel over gesproken. Dirk werkt met het thema geweld en polarisatie vanuit het politieke en psychologische perspectief. Wat ik doe is eigenlijk het persoonlijke daarvan, namelijk dat mensen zich bewust worden van hun eigen haat en woede. Een week na de aanslagen in Parijs gaf ik de workshop *De kracht in onze schaduw*. Deze heette ooit *Omgaan met haat*, maar daar kwamen geen mensen op af, haha. Dat zat nou precies in de schaduw. Het lijkt in onze samenleving een taboe om te zeggen dat we haten. Veel mensen zeggen 'ik heb geen haat', terwijl je het er vanaf ziet druipen. Dat is ook logisch. Uit haat handelen, haat uitacten is vernietigend. Er gebeuren door haat vreselijke dingen, we zien het gruwelijke ervan elke dag in de krant. Dat willen we niet. Zo zijn we niet. Maar met 'haat' bedoel ik woede die niet meer geuit wordt, die ondergronds is gegaan, bevroren is, gestold, koud. Die haat uit zich dagelijks in subtielere en acceptabelere vormen zoals superioriteitsgevoel, negeren, minachting, jaloezie, veroordelen van anderen of de kritische stemmen in onszelf en een gebrek aan daadkracht en eigenheid. Het heeft me heel erg geholpen te weten dat onder haat een diepe kwetsing zit. Dat het genuanceerder is. Ik kan het hele spectrum voelen, zowel de agressie als de onmacht en pijn, daders en slachtoffers. Als ik zo'n foto zie van de door Boko Haram gegijzelde meisjes met hun ontvoerdere erbij, dan kan ik alleen maar huilen. Over hun pijn, over mijn pijn, over de pijn van de wereld, over alles. Dan is er zo'n gevoel van iets universeels. Van een traan die zo groot is, dat ze alles vult. Ik kan niks doen, maar dat is wel de laag waarin het menselijk wordt en waarin ik ook de daders als mens ervaar.

De subtitel van dit nummer is 'de vreemdeling in jezelf'. Haat en woede zijn voor velen van ons onbekende stukken. Hoe is dat voor jou?

Haat en woede spelen zich af in onze schaduw. In die zin zijn ze veel mensen vreemd. Voor mij zijn haat en woede nooit echt een vreemdeling geweest. Toen ik een jaar of 14, 15 was, werd ik geconfronteerd met beelden van de concentratiekampen uit de Tweede Wereldoorlog. Daar is het begonnen dat ik ervan gruwde en me tegelijkertijd in sommige passages ook zo in kon leven in de dader.

Als ik in de Tweede Wereldoorlog had geleefd, kan ik niet garanderen dat ik aan de goede kant had gestaan. Ik weet het niet, ik kan het hopen. Maar ik ben ook een bang mens.

Ik wil veilig zijn, ik wil dat mijn geliefden en ik blijven leven. Ik heb deze kanten van mezelf nooit zo verdrongen dat ik ze niet kon voelen, maar ik vond het wel slecht van mezelf. Voor die tijd wist ik al wel dat ik eigenlijk het grootste taartje wilde, maar dan gaf ik het toch aan een ander. Ik wilde een goed mens zijn vanuit de religie, een goed mens voor God, terwijl ik eigenlijk dacht: 'Ik wil het!!' Ik zag al die slechte kantjes van mezelf en vond mezelf dan al gauw slecht. Dat heeft erg meegewerkt aan mijn zelfhaat. Voor mij is het essentieel geweest om hiermee aan de slag te gaan. Ik ben dichterbij mezelf gekomen en kan beter afgrenzen in het contact.

Hoe zie je de koppeling tussen haat en liefde?

Haat komt voort uit diepe kwetsing. We sluiten ons hart en splitsen ons af van ons gevoel. Haat en liefde zitten niet voor niets zo dicht bij elkaar. Kijk maar in relaties. Dan zijn we zo gekwetst dat woede niet meer werkt. Het afsluiten van ons hart is een bescherming. Als ik al die dingen voel, want die heb ik nog hoor, ze zijn er zo, no problem, dan kan ik altijd terug naar de vraag: 'Wat heeft me nou zo'n zeer gedaan?' en 'Waar relateert dit aan ooit?'. Want als het diep snijdt, dan heeft het een relatie met ooit. Getransformeerde haat en liefde zie ik samen als echte liefde. Dat is iets anders dan lievigheid, want daarin maken we een split en dan hebben we het over liefde zonder kracht. Echte liefde is alles. Wat me erg heeft geholpen, voordat ik met tantra in aanraking kwam, was dat Dirk alles, zelfs mijn zelfhaat, helemaal verwelkomde. Het heeft me zo goed gedaan dat hij die niet afkeurde. Daardoor kon ik milder naar mezelf zijn. We hebben samen een moeilijke tijd gehad, zo'n jaar of tien geleden, wat ons uiteindelijk heel erg op eigen benen heeft gezet binnen de relatie. Ik weet nog dat ik op de bank zat en zei: 'Ik haat je en ik wil dat je blijft.' Het was belangrijk dat hij het kon horen en kon blijven, waardoor het verzachtte. Doordat ik het mocht zeggen werd het al minder. Het hart is zo kwetsbaar dat we het beschermen en er een laag omheen doen. Dat is het helende van een liefdesrelatie: een plek waar het er allemaal mag zijn waardoor het hart weer vrij kan kloppen. >

Je geeft binnen Phoenix onder andere de workshop *De kracht in onze schaduw*. Waar gaat die over?

Ik moet meteen aan Jung denken. De eerste stap in het individuatieproces, in het worden wie je echt bent, is de schaduw leren kennen. Anders kan je nooit heel worden. Films en series gaan heel vaak over liefde, haat en gekwetstheid. Vroeger keek ik naar *The Bold & the Beautiful*. Dan lag ik 's nachts in bed, zag Brooke en Ridge, en dacht: zeg nou toch wat je bedoelt! Maak eens contact! Al ons onvermogen, al onze negativiteit, krijgen we via het scherm voorgeschoteld, en het gaat over onszelf. In de workshop gaan we daarmee aan de slag. Niet alleen met hoe we dit naar anderen uiten, maar ook de oordelen en aanvallen naar onszelf toe. Ik focus op de zwarte schaduw: agressie, woede en haat. Agressie is de natuurlijke kracht om voor onszelf op te komen. Woede is vurig. Hierin zit een beweging naar de ander toe. Haat ontstaat na diepe kwetsing, waar woede geen effect (meer) had. Haat is koud en snijdt de band met de ander door, zodat we geen pijn meer hoeven te voelen. Ik ken zelf vooral de woedende haat. Dat is misschien waarom ik hem nooit vergeten ben, want door dat woedende kantje voel ik nog iets. Bij kilte is er weliswaar geen geluid meer, maar je kunt het wel nog voelen. Maar op een gegeven moment is er niets meer, is het uit het bewustzijn. Dan voelen mensen niet meer. Dan kun je gewoon alles doen terwijl je denkt: ik ben toch een aardig mens. Dan is er geen verbinding meer met de ander. Zelfs een koud hart, of een hart waarvan je je bewust bent dat je het dicht doet, kun je nog voelen. Maar als je je dat niet meer gewaar bent, is de afgescheidenheid compleet. Dan komt het in andere vormen zoals arrogantie, minachting en het negeren van mensen. Negeren snijdt er enorm in. Als iemand jou negeert, dan kun je op jouw beurt diegene gaan haten. Dan is het logisch dat groepen die zich genegeerd voelen ook gaan haten. Negeren is een broedplaats voor haat.

Hoe zit het met zelfhaat?

Iedereen kent wel de kritische stemmen, hoewel de een meer dan de ander. Als klein kindje hebben we geen onderscheid tussen onszelf en onze ouders. Als we ons naar voelen, pijn hebben om wat voor reden ook, kunnen we onze frustratie en woede naar moeder niet echt toelaten, want dat is eng. Het voelt alsof we haar vernietigen en dat is levensbedreigend, want we hebben haar nodig. Dan gaat dat gevoel ondergronds, we richten het op onszelf. Zo ontwikkelt zich zelfhaat. Iedereen heeft dit in meer of mindere mate. Pas vanaf 2, 3 jaar leert het kind: mama is lief en mama is stout. Maar een baby'tje kan dat niet voelen. Haat

en zelfhaat, en ook woede, worden dus heel jong geboren. En afgesplitst. Vandaar dat het ook zo moeilijk is om erbij te komen.

In het werken met de schaduw werk ik allereerst met zelfhaat, omdat het moeilijk is om met haat aan de gang te gaan als we ons er ook nog eens slecht over voelen. Hier komt het groepsgevoelen van een familie of land om de hoek kijken. Dat bepaalt namelijk de normen en dus ook of je wel of niet je haat mag voelen. De meeste Nederlanders mogen dat niet van zichzelf. Je moet dan eerst mildheid creëren, voordat je überhaupt de haat toe durft te laten en kan voelen. Het helpt om er zinnigjes van te maken waardoor je bewuster wordt: 'Jij mag niet zus of zo' of 'Wat ben je nu toch weer een slecht mens'. Het is belangrijk om hier zicht op te hebben voordat we echt aan de slag kunnen met (zelf)compassie. Anders kan ik wel compassie naar de ander willen ervaren, maar voel ik van binnen dat het niet klopt. Dat het wringt. Dat zijn allemaal ingangen. Om vrede te voelen moeten we eerst onze oorlogen van binnen aanpakken en hebben we compassie nodig om met onze zwarte schaduw om te kunnen gaan.



Wat ik vaak zie is dat mensen die met mensen werken wel compassie naar de ander kunnen voelen maar moeilijk naar zichzelf. Hoe zie jij dat?

Dat wat ik zelf nodig heb kan ik heel goed aan een ander geven. Bij een ander zie ik het meteen, wellicht omdat ik het bij mezelf ken. Ik kan daarin heel goed ruimte en permissie geven. Ik heb moeten leren om dat naar mezelf te doen. In het begin dat ik ging trainen werd ik een kacheltje genoemd. Ik heb moeten leren om wat meer kilte toe te laten. Kunnen dragen dat ik niet alles voor iedereen kan doen. Dat gaat eigenlijk over de transformatie van haat. Bijvoorbeeld bij iemand met veel pijn voel ik die pijn en dan wil ik helpen,

want ik kan het bijna niet verduren. Als ik dan niks doe, dan moet ik langs dat randje van de pijn in mezelf. Dus niet het weg willen nemen, maar durven open te blijven, in mijn eigen ruimte. Dan moet ik langs mijn eigen stemmen die zeggen dat ik eigenlijk moet helpen. Daar komt dan de zelfhaat, want ja, eigenlijk schiet ik vreselijk tekort. Of we doen het hart wijd open en dan zitten we helemaal bij de ander of we doen het hart dicht omdat het te pijnlijk is. Het hart meer of minder dicht doen is een vorm van haat. Als Bart verdriet had, bijvoorbeeld in de liefde, dan voelde ik hoe ik door moest ademen, om het helemaal van hem te kunnen horen. Omdat iets in mij niet wilde dat hij pijn had. Willen oplossen is dan eigenlijk dat je je eigen pijn niet hoeft te voelen.

De workshop die je geeft heet *De kracht in onze schaduw*. Hoe zie je de kracht terugkomen als je werkt met schaduw?

Het gaat vooral om wat er vrijkomt door met emoties te werken, ze als een toegangspoort te gebruiken, zodat je uit dit soort dynamieken kunt stappen. De transformatie van die energie, daar werk ik mee. Bij woede is dat kracht, waardoor je een stevig Nee! kunt zeggen, terwijl je ook nog iemand in de ogen kunt kijken. Bij haat is het ware autonomie, eigen gebundelde energie. Het positieve in de haat is een soort laserstraal die vals van waar kan onderscheiden: dit is voor mij wel goed en dat niet. Dat is de echte power of macht over jezelf die je kan gebruiken om te zeggen: 'Dit pik ik niet meer.' Dan stopt het aanklagen en vechten.

Kun je een voorbeeld geven van hoe je dit zelf ooit hebt ervaren?

Toen ik zelf de eerste keer echt met m'n haat aan de slag ging tijdens een tantraweek in het Centrum voor Tantra, moest ik anderhalf uur met mijn haat lopen op de hei en door het bos. Anderhalf uur de haat blijven voelen die gericht was op iemand anders. Op een gegeven moment verdween die persoon en was ik alleen op mezelf. Voor mij was dat een absoluut baanbrekende ervaring. Dat ik door mijn haat helemaal te voelen de objectrelaties, de symbioses, kon doorsnijden en echt op mezelf kon zijn, bij mijn innerlijke stilte. Dat heeft me ook mijn levensenergie teruggegeven. Voorbij de haat komt de lichte kant. Die komt gewoon. Je licht komt vrij, juist door te werken met je schaduw. Zo gaan mensen ook weg na de workshop. Het is een prachtige energie. Ze zeggen vaak: 'Goh ik wist niet dat het ook zo licht en liefdevol kon zijn.'

Wat is er nodig om tevoorschijn te laten komen wat zo diep in ons verborgen ligt en zo kwetsbaar is?

De eerste stap is ontdooien. Er moet eerst wat gesmolten zijn, want anders kun je niet eens voelen wat het überhaupt is. Door het alleen al welkom te heten, kunnen mensen ermee aan de slag gaan. Ik geef vertrouwen doordat ik vertel over de weg die ik hierin zelf ben gegaan. Ik vind niks gek en ben er ook niet bang voor. We werken die dagen ook met het Superego en het groepsgeweten, met schaamte en schuld. Eigenlijk is dat de eerste laag die iets mag ontspannen. Ik geef ook informatie, zodat mensen weten wat het is, weten dat iedereen het heeft en weten dat als je het voelt, dat niet betekent dat je het ook doet. Het gaat niet over acting out, maar over containen en er de vruchten van plukken. Ik vertel ook dat niemand niet haat, want iedereen kent de hele simpele dingen. Superioriteitsgevoel is een vorm van haat en inferioriteitsgevoel is een vorm van zelfhaat. Dan zie ik mensen wakker worden. Ik gebruik ook lichaamswerk. Allereerst door met de adem te werken. Op het moment dat de woede en haat adem krijgen, kom je er dichterbij. In feite is dat al een integratieproces, want de haat komt al voor een stukje uit de schaduw. Het gebeurt ook dat iemand meteen bij de wond komt. Ik werk er zo mee dat het hart open kan gaan. Met de tranen glijdt het van je weg. Je kunt niet zeggen 'ga maar 10 keer bidden' en ook niet 'ga maar 10 keer buigen'. Haat is per definitie niet buigen. Haat is erboven staan. Bij woede kun je nog een beetje buigen. Bij haat niet. Dat hoeft ook niet. Kom me maar fris tegemoet met je 'ik haat je!'. Laat het maar open gaan. Het is een cyclisch proces dat we steeds op een andere manier tegenkomen. Dus niet dat je denkt 'Vink! Ik ben de workshop over haat geweest en klaar.' Nee, wat je wel hebt is handvatten om er mee om te gaan, waardoor het steeds makkelijker en rustiger wordt.

We vinden je binnen Phoenix ook terug in de nieuwe opleiding over rouw. Hoe zie je de relatie tussen de schaduw en rouw?

In het werken met rouw komen we onze schaduw tegen. In de opleiding over rouw is het belangrijk dat als er emoties zijn zoals woede en haat, deze helemaal mogen worden gevoeld. Zowel naar het leven, naar anderen als naar de geliefde zelf. In de rouw wordt alles scherper. Als anderen ons kwetsen, wat zo makkelijk kan in het rouwen omdat we dan zo gevoelig zijn, kunnen we de woede en haat gebruiken om onze grens te stellen. Haat naar de geliefde zelf is bij rouw vaak ingewikkeld, juist omdat degene die is overleden je zo dierbaar is. Ik weet niet of je onze gedichtenbundel kent? Het gedicht dat ik er als allerlaatste aan heb

toegevoegd gaat over mijn woede, mijn haat naar Bart. Dit was het moeilijkste om erin te zetten. Ik schaamde me ervoor. Want wat denken mensen dan over wat voor moeder ik ben? En wat vinden ze dan van mijn zoon? Want zo lief heb ik hem. Ik heb van alles gevoeld. Rouw is veel; het is wanhoop, verdriet, liefde. En er was ook woede omdat ik me verraden voelde, omdat hij zelf uit het leven stapte, omdat zijn leven mij zo dierbaar was en zijn dood mij zo zeer deed. Dit is precies waar het in het werken met woede en haat over gaat. In de verwerking is het heel belangrijk geweest dat ik met iemand helemaal bij deze woede en haat mocht zijn. Dat ik keer op keer kon voelen en zeggen: 'Nee Bart! Nee! Dat doe je niet!!!' Dit heeft mij geholpen om weer mijn eigen kracht en autonomie te voelen, om te aanvaarden. Zo 'zag' ik, als ik dit tegen hem zei – na zijn dood – dat hij mij aankeek, geen krimp gaf, rustig bleef staan in zijn eigen waarheid. Alsof hij wilde zeggen: 'Moeder, hoeveel ik ook van je hou, dit is aan mij.' En dat het toen stil werd in mij. Stil en krachtig en op mijzelf. En ik wist: dit is aan hem, zijn leven en zijn dood. En dit, mijn leven nu zonder hem, en alles wat dit meebrengt, is aan mij. Dat is zijn weg en dit is mijn weg. Het maakte mij weer sober in mijzelf. Door naast de diepe liefde dit 'Nee!' ook waar te laten zijn, is het ook echt verteerd. Ik was bang om dit te voelen. Ik had er aanmoediging voor nodig, want ik dacht dat als ik dit waar zou laten zijn, ik hem helemaal kwijt zou raken. Het is belangrijk om te zien en te ervaren dat woede en haat steeds toegangspoorten zijn. Het is helend als ze er helemaal mogen zijn, zelfs in onze diepste rouw. David Whyte schrijft hier heel mooi over in het stukje over woede dat je aan me gaf en dat als volgt luidt:

'Maar woede, waarachtig in de kern, is de essentie van het volledig in leven zijn en van het volledig aanwezig zijn. Het is een kwaliteit die erkend, geprezen en liefdevol aangenomen moet worden, en een uitnodiging om deze bron van leven volledig in de wereld te zetten door een grotere helderheid en tegenwoordigheid van geest, een ruimtelijker hart en een lichaam sterk genoeg om deze essentie uit te dragen.'

Conny ten Klooster (1958) werkt sinds 1986 als opleider/trainer en begeleider met groepen en individuen in diverse contexten. Thema's rondom intimiteit, seksualiteit en de schaduw hebben haar bijzondere aandacht. Ze gebruikt het lichaamsbewustzijn als belangrijke bron van informatie en als toegang naar de diepere lagen van onze ervaring. Binnen Phoenix geeft ze naast persoonlijke begeleiding en supervisie de driejarige opleiding, de opleiding *Ambacht van het hart*, de nieuwe opleiding *Op de rand van het licht: over rouw en ritueel* en de workshops *Overgave: vrouw en seksuele energie*, *De kracht in onze schaduw* en *Wat blijft is de liefde, over liefde en dood*. Conny is getrouwd met Dirk Oegema. Zes jaar geleden is hun zoon Bart, 27 jaar oud, onverwacht zelf uit het leven gestapt.

VERRAAD

Ergens in mij
voel ik mij
door jou verlaten
en verraden

Ben ik de moeder
die jou niet wil laten gaan

Voel ik de woede schreeuwen
om wat je mij
hebt aangedaan

Zo kijk ik in jouw ogen
En jij blijft staan...

Wat zou je aan mensen willen meegeven in deze kersttijd?

Dat ze dit stuk in zichzelf echt gaan zien. Dat ze zien waar wij allemaal toe in staat zijn. Dat wij die dader echt in ons hebben, ook al acten we hem niet uit: Ik ben net als jij. Dat is een weg naar innerlijke vrede en vrede om ons heen. Het is mijn passie om dat door te geven. Dat we daarin menselijk zijn. Dus ook het subtiele gaan leren kennen: ik heb het kerstdiner overleefd, maar wel met het hart dicht. Dat we ons dat realiseren, ook al weten we niet goed hoe het anders moet, en dat we beseffen: ik ben niet volmaakt. Dus ik zou zeggen: 'Omhelst je haat! En heb een lekkere kerst', want als je die omhelst dan hoeft hem niet weg te stoppen voor jezelf en hoeft je er ook niet naar te handelen. En dat eet een stuk lichter. 🌿



De strijd voor vrede!

TEKST: MARCO DE WITTE EN STEFAN WOUDENBERG • BEELD: TINA WILLEKES-SCOON EN CAROLINE SIKKENK

Ereveld Vol Leven 2016 is een project waarin de verhalen van duizenden oorlogsslachtoffers worden herdacht en geëerd door ze voor even symbolisch tot leven te brengen. Burgers, verzetsstrijders, militairen van dezelfde leeftijd nemen plaats achter de graven. Zij eren het slachtoffer en geven een gezicht aan degene wiens levensverhaal door oorlog is opgehouden. Zo ontstaan als het ware twee systemen. Als je *langs de graven* loopt en je ziet die mannen en vrouwen staan, wordt het gemis en verdriet tastbaar, zichtbaar en voelbaar. Sta je achter een steen, samen met al die anderen, dan zie je de reacties van degenen die het pad lopen. Je voelt en bent ingebed in een groter systeem. Alle verhalen doen ons beseffen dat wij allemaal deel uit maken van het Ereveld. De nabestaanden ervaren dat wij om hen heen staan. Niet alleen hun familie doet dat, want wij allen dragen hun verlies. Dat gedeelde gevoel is juist hier van belang. Het verlies was tenslotte ook ten dienste van een groter belang dan alleen henzelf. Inderdaad, een Ereveld Vol Leven; *zij stierven in oorlog, zodat wij leven in vrijheid.* >

Ver voorbij het pad van goed en fout, meningen en oordelen bevindt zich een open plek. Daar ontmoet ik je graag

RUMI



DENNIS BRUSSAARD

Dennis Brussaard, Nathalie Toisuta, Tina Willekes-Scoon en Morten Hjort hebben sleutelrollen gespeeld in het tot stand brengen van Ereveld Vol Leven 2016. Dennis en Nathalie kwamen op het eerste idee en zijn samen regisseur-producent van dit project geworden. Nathalie betrok vervolgens Tina en Morten bij het Ereveld. Morten werkt als therapeut tijdens de opnamen en de nabestaandenbijeenkomsten waar Tina veel research en voorbereidend werk voor doet. Zij schetste (letterlijk) de eerste beelden van Ereveld Vol Leven.

Wij vroegen Dennis, Tina en Morten hoe het Ereveld resonanceert met hun geschiedenis. Hieronder hun verhalen. Over Dennis' tweelingbroer en

het verlies van zijn boezemvriend toen hij nog een puber was. Hoe Tina's inzet om de nabestaanden een plek te geven ook gaat over voorouders die in slavernij beter onzichtbaar konden blijven. Over Mortens grootvader, die hem leerde voorbij goed en kwaad te kijken, over familietradities en gevoel voor rituelen.

DENNIS: 'VERBINDING DOOR VERBEELDING'

Vroeg voorjaar. Schuchter zonnetje met afwisselend kleine buien. Mijn navigatie volgend sta ik ineens ergens op de Gooise matras voor een fraai verbouwde boerderij.

Boven het raam staat in strakke letters: Verbinding door Verbeelding. Duidelijk! Hier moet ik zijn. Ik ontmoet Dennis Brussaard, TV-film en programmamaker en, wellicht beter nog, storyteller. Midden in de voorbereidingsperiode van de tv-documentaire die wordt gemaakt van het Ereveld Vol Leven, straalt hij rust (hoe doet 'ie dat?), passie en bakken vol creatieve energie uit. Man met een missie!

Dennis maakte honderden tv-programma's, vooral in afgelegen gebieden in crisissituaties, over armoede, oorlog, overstromingen, vluchtelingenhelp, kinderarbeid en slavernij in meer dan 80 landen. Inmiddels meer dan 30 jaar zelfstandig. Maar in 2014 ging het mis... zijn bedrijf ging failliet en hij raakte financieel aan de grond. Een periode van verdriet, depressie en heroriëntatie. Zonder exact te weten waarom, startte Dennis met zich te verdiepen in websites, social media, mailing lists en financiële boekhoudprogramma's. Wat er ook zou gebeuren, nooit meer failliet door de boel (financieel) niet (zelf) onder controle te hebben. Zoekend naar een weekendje innerlijke rust vertrok Dennis op 16 april 2014 in zijn camper met Floris, de hond, voor een stevig blokje om. Zonder uitzicht op werk of een toekomst. Reed de Groenendaalse weg af en passeerde het bord Ereveld Loenen. Besloot om te draaien (wat is een Ereveld?), parkeerde de camper op de parkeerplaats. 'Binnen drie minuten stond ik voor het graf van Dennis van Uhm, met daarop een lint met de woorden "Dennis, de tijd verstrijkt. De herinnering nooit verloren"! Daarnaast ligt Timo Smeehuijzen, en daarnaast... Jonge jongens die het leven lieten. En al het verdriet dat erachter schuilgaat. Het raakte direct een gevoelige snaar.

Op een bankje voelt hij gemis en mijmert: 'Wat weet ik van herdenken? Wat weten mijn kinderen van herdenken? Weten zij hoe verlies er uitziet? De herdenking op de Dam, hoe stijlvol ook, prikkelt na al die jaren niet echt meer. Deze levens zijn

gebroken in de knop, niet door een noodlottig ongeval, maar door de strijd voor vrede. Hoe breng ik dat in beeld? Hoe kunnen die grafstenen meer betekenis krijgen? Kan hun verlies en dat van hun families meer tastbaar gemaakt worden? Ook voor (jonge) mensen die verlies niet eerder hebben ervaren?' Spontaan kwamen de eerste ideeën voor verbeelding op. Dagen later eet hij met Nathalie Toisuta gezellig tapas. Een weerzien na lange tijd. Na alle verhalen: 'Oh ja, ik ben laatst nog op het Ereveld in Loenen geweest.' Ook Nathalie raakt geïnspireerd. Die avond ontstaat in een brainstorm het idee van een nieuwe wijze van herdenken: het combineren van systemisch werken en opstellingen met eerbetoon aan oorlogsslachtoffers en hun families. Nog weer later vertelt Nathalie Morten Hjort over het idee. Zo raakt Phoenix erbij betrokken. Het project gaat vliegen. Dennis zegt, het verhaal van de vuurvogel Phoenix in gedachten: 'Bizar. Als mijn bedrijf niet failliet was gegaan, was er geen project Ereveld, was er niet het mooiste dat ik ooit gemaakt heb! Ik ben het bewijs. Uit het verlies ontstaat elke keer weer nieuw leven.'

Waarom film je zo vaak gemis en verdriet? Dennis neemt me mee in zijn lifeline. 'Mijn geboorte was al met tangen en klemmen. Ik werd te vroeg geboren en geheel onverwacht bleek ik de eerste van een eeneiige

tweeling. Meteen na de geboorte werden mijn broer en ik gescheiden en apart in een couveuse gelegd. Ik werd gevoed door een aardige vrouw, maar niet mijn moeder, zonder enige fysieke aanraking.' Zo werd vanaf het eerste begin de binding verstoord. 'Alleen. En ik wist direct "ik mis iemand"! Een hectische start.

'Ik was heel graag in het gezin van mijn vriendje Frank. Voelde mij daar heel erg thuis. Vanaf ons achtste jaar kende we elkaar van de vakanties en schreven we elkaar. Op een dag ontving ik een brief in een Giro-enveloppe. Port betaald, heel slim! Ik verzond mijn antwoord in een rouwenvolp. Ook port betaald. Humor! Maar jaren later, ik was 15, ontving ik mijn eerste echte rouwbrief. Frank was als gevolg van een heftig verkeersongeluk overleden. Ik geloofde het gewoon niet. Het heeft tien jaar geduurd voordat ik zijn dood aanvaardde. Nog steeds ga ik naar zijn ouders om Frank te herdenken en zijn ouders te ontmoeten. Het Ereveld Vol Leven is eigenlijk ook een antwoord op mijn eigen geschiedenis.

Mijn talent is verhalen vertellen, mensen raken en inspireren tot beweging door ze op een andere manier te laten kijken. Ik ben als het ware het medium waardoor mensen hun verhalen kunnen vertellen. Grappig, net

als bij het maken van opstellingen moet je in een flow komen. Eerst moet ik dan langs mijn eigen emoties. Hoe reis ik mee in het verhaal van de ander? Welke thema's raakt het bij mij? En dan moet ik tijdens de video-montage keer op keer opnieuw beginnen om het verhaal van die ander te laten ontstaan. Zo kan ik de kijkers in een paar minuten mee laten voelen wat het verdriet en gemis is en hoe dat voelt.'

TINA: 'TELL ME YOUR STORY AND I'LL PAINT YOU A PICTURE'

Nathalie Toisuta en Tina Willekes-Scoon volgden samen de opleiding Systemisch Werken bij Phoenix en kregen zo een steeds hechtere band. Tina: 'Nathalie en ik kunnen heel goed nauw samen werken. We kennen beiden gezinnen van herkomst die uit verschillende werelddelen komen en voelen op vergelijkbare manier aan of iets goed is. Ik denk dat wij een grote gevoeligheid hebben voor het in- en uitsluiten. Nathalie is veel meer naar buiten toe gericht dan ik en in het werken met haar lag een grote uitnodiging voor mij om zelf steeds meer naar buiten te treden. En veel meer dan dat. We beleven van alles, hebben ontzettend veel lol met elkaar, werken met eenzelfde werkethiek en honger naar creativiteit, hebben diep vertrouwen in elkaar en voelen grote bezieling.'

Nathalie's vraag aan Tina mee te denken en werken aan Ereveld Vol Leven luidde: 'Kun jij een beeld schetsen van het Ereveld, zoals wij het in gedachten hebben. Dan krijgen we letterlijk meer beeld van hoe het eruit moet gaan zien?' Tina vertelt: 'Ik ben tijdens het tweede jaar van de driejarige opleiding van alles gaan schetsen om te verwerken wat ik tegenkwam. Mijn aantekeningen, met name van Systemisch Werken en van de Maskermaker, zijn bijna meer >

TINA WILLEKES-SCOON



schets dan notitieboek. De Maskermaker was voor mij een heel bijzondere opleiding. Ik vind het zo'n geruststellend idee dat wij mensen achter onze maskers allemaal hetzelfde zijn, antwoorden zoeken op de zelfde dingen die wij tegenkomen in het leven. Zonder maskers zijn we verbonden, met maskers op staan we op een bepaalde manier alleen.'

Tekenen is voor Tina ook een manier geweest om daadwerkelijk tevoorschijn te komen. Zij kent als geen ander de dynamiek van verhullen en onthullen. Tina: '42 jaar lang hield ik dit deel van mezelf grotendeels verborgen. De laatste 10 jaar ben ik steeds meer gaan onthullen. Tekenen is daarbij essentieel en het is ook een belangrijk element van mijn werk geworden; voor mij kunnen beelden soms iets aan het licht brengen waar geen woorden voor zijn. Soms vertel ik ook het verhaal van een ander; "Tell me your story and I'll paint you a picture". 'In 2014 maakte ik een beeld voor een oudere vrouw uit Tel Aviv, een holocaust-overlevende. Zij is een vrouw met veel familie voor zich; 5 kinderen, 32 kleinkinderen, achterkleinkinderen; maar niemand meer achter zich omdat zij als enige de oorlog overleefde. Ik maakte toen een beeld met haar kinderen, kleinen achterkleinkinderen maar ook met haar ooms, tantes, vader, moeder en eerdere voorouders. Het is misschien de meest spannende tekening die ik ooit heb gemaakt. Hoe maak ik zo'n tekening dat het klopt, dat ik mij niet ongevraagd begeef op een terrein waar eigenlijk niemand mag komen? Dat is een belangrijke vraag en dat is ook de vraag die ik mijzelf, zowel als individu als onderdeel van het Ereveld Vol Leven team, regelmatig stel. Wie en wat mag hier zichtbaar worden en wie gaat daarover, wie bepaalt waar de grenzen liggen? Ik heb een diep verlangen dat de wereld zachter zou zijn, dat iedereen erbij hoort en welkom is. Met mijn vader uit het Caraïbisch gebied en mijn moeder uit Denemarken liggen

mijn ouders qua etniciteit, geloof, cultuur, achtergrond en land van herkomst letterlijk een wereld uit elkaar. Zelf ben ik in Engeland geboren, was mijn eerste school in Duitsland en heb ik als expatkind op de Britse school hier in Nederland gezeten en in Engeland gestudeerd. Ik heb dus nooit in een voor mij 'geboorteland' gewoond en zonder nabijheid van tantes, ooms en grootouders zijn wij – mijn ouders, mijn zus en ik echt een hecht gezin gebleven. Vanaf het eerste moment dat ik betrokken werd bij het Ereveld heb ik gezegd: de nabestaanden moeten erbij. Het gaat mij erom in breder perspectief te kijken, zodat we minder uitsluiten en de toekomst dienen. De nabestaanden zijn onze belangrijkste gids – als het voor hen klopt dan klopt het, dan kan er ook heling zijn. Heling gaat voor mij over het verlies insluiten en weer naar buiten kunnen komen, kunnen verbinden.

Mijn verlies gaat denk ik over het los zijn van geboortegrond, over onzichtbaarheid – ooit waarschijnlijk van levensbelang in mijn geschiedenis – over plek zoeken, over de prijs van tegen de stroom inzwemmen. Als mensen over het Ereveld lopen en geraakt worden, worden zij in hun eigen innerlijke ereveld geraakt. Wij allemaal. Wij worden geraakt in onze eigen geschiedenis van keuzes, van doen en laten, van

pijn en verlies en de erfenissen van ons systeem van herkomst. In mijn vaders geschiedenis kwamen de blanken en de slaven bij elkaar. Mijn voorouders leerden onzichtbaar te blijven. Nog steeds kijk ik welke plek over blijft als ik met een groep mensen samen kom. Onbewust ervoer ik lange tijd mijn plek als de plek die over blijft als ieder ander plek heeft ingenomen. Van alles een beetje en van niets helemaal. Het is ook wel makkelijk, je leert goed kijken en voelen zodat je overal wel in kunt bewegen. Nathalie noemt mij vaak het 'geweten' van het Ereveldproject. Misschien is dat de plek in het project die het dichtst bij mijn hart ligt, de plek om de grenzen van de nabestaanden te bewaken, ervoor te zorgen dat deze intact blijven. Dat wat verteld wordt, dat wat we laten zien ook binnen de context blijft. Ik zoek steeds naar de grens tot waar dit project mag gaan in het onthullen van het verhaal van de nabestaanden.'

MORTEN: VOORBIJ AAN GOED EN KWAAD

Daar zitten we dan, zondagmiddag, prachtig najaarsweer buiten, samen op twee banken bij hem in de huiskamer. We delen de passie voor muziek en zijn in de stemming

NATHALIE TOISUTA





MORTEN HJORT

gebracht door de muziek van Jef Neve *In Flanders Fields*. Neve componeerde deze beeldende filmmuziek bij de Vlaamse televisieserie met dezelfde titel, ter ere van de honderdste verjaardag van het begin van de Eerste Wereldoorlog. We worden gegrepen door het nummer *The German Colonel has to see doctor Boesman*. Ik ben het met hem eens, op zijn installatie klinkt het beter. Helaas! Gelijk zitten we er middenin. *Ereveld Vol Leven* is een prachtig project, juist omdat het draait om de grote levensvragen als die van oorlog en vrede, goed en kwaad, Eros en Thanatos. Zoveel vragen, op zoveel lagen tegelijkertijd.

Morten vertelt dat bij hem al langer het verlangen leeft om de traditie en het gedachtegoed van Phoenix naar buiten, de wereld in te brengen. Het werd hem ook al vele keren gevraagd; interviews, radio, televisie. Maar het bleef zoeken naar een vorm die past. Hoe kun je systemisch werken in beeld brengen en op een verantwoorde manier er meer mensen mee in contact brengen? En, het kwam er steeds niet van.

Eigenlijk totdat Natalie Toisuta met Morten contact op nam en hem vroeg mee te denken met een project dat in haar hoofd rond spookte. 'Ze zei: "Het

komt nu allemaal bijelkaar. Systemisch werken, mijn herkomst, het verhaal aan de buitenwereld vertellen, in beeld brengen. Maar ik heb jou en Phoenix nodig, want alleen kan ik het niet.'" Morten: 'Eerst riep ik, televisie dat wil ik niet. Bevreesd dat het niet zou werken, dat het uit de context zou raken. Maar met Natalie was het bij iemand in handen die ik vertrouwde. Haar bevoegdheid, haar relatie met de oorlog, haar kennis van systemisch werken en verbondenheid met Phoenix. Ik stapte ook in op haar, want ik wist dat zij het zou kunnen. Daar was ineens een project dat echt met de roots van Phoenix is verbonden. Het klopte wat Natalie zei: "Ik kan het niet zonder jullie." Phoenix is al 25 jaar bezig met rouw en rouwverwerking en zonder Phoenix had Natalie het ook niet verzonnen. We werden er bovendien vanaf het begin bij betrokken. Super om het samen vorm te geven. Zo ontdekten we het verschil tussen een begeleidingsruimte en een rituele ruimte. Het is anders werken dan dat we normaal bij Phoenix doen. Het gaat in essentie om het stilstaan bij de betekenis van verlies, rouw, verdriet, over de vraag wie we verloren hebben en liefhebben. Je begeleidt mensen die op uitnodiging hun verhaal willen ver-

tellen. Die eigenlijk geen specifieke begeleidingsvraag hebben. Als begeleider moet je dan veel zachter de weg wijzen. Ze helpen daar waar zij in hun rouwproces zijn. De nabestaanden zijn als het ware door het verlies vertrokken naar de andere kant, naar de dood. Het is aan hen de vraag wanneer zij klaar zijn om terug te keren naar het leven. Ik stel die vraag door hun verhaal aan mij terug te vertellen in een beeld. Een beeld dat bestaat uit elementen van hun verhaal. Daarin probeer ik de essentie op te laten lichten, haast minimalistisch, alleen de kern en het daarbij durven laten. Anders dan vroeger wellicht probeer ik weg te laten wat er niet werkelijk toe doet. Te veel nuances en bijrollen verwarmen de nabestaanden en ook mij leidt het af. In die beelden werk ik natuurlijk wel met ordening en het principe van in- en uitsluiten. Erop vertrouwend dat het dan klopt. Dat er een helend effect is door het verhaal van mensen te eren in een grote ruimte waarin alle tegenstellingen hun plaats hebben. Zo kun je systemisch werken en het als vehikel gebruiken om een verhaal met meer lagen te vertellen. Op televisie laten we geen opstellingen zien, geen representanten, maar gewoon de essentie. Systemisch in gesprek. Mooi om op te merken dat als je zo met nabestaanden werkt dat dan de aanwezigheid van camera's en filmploeg verdwijnt. Ze kregen geen aandacht, omdat iedereen focuste op de verhalen.' Achter elke steen op het *Ereveld* in Loenen zit zo'n verhaal. 'Ik geloof dat door die verhalen te eren en te delen iedereen wordt geraakt en zichzelf afvraagt "wat is dan mijn verhaal?" Zo steken de kaarsen weer andere kaarsen aan.'

Even zijn we er stil van. Dan vraag ik hem: 'Waarom heeft dit project je persoonlijk zo gegrepen?' Hij lacht, weet dat ik het vermoed en zegt: 'Dat heeft natuurlijk alles te maken met mijn achtergrond en geschiedenis. Mijn >

Deense nest is vol rituelen en verhalen. Maar vooral de verhalen die er echt toe doen werden niet verteld. Mijn Opa was in de Tweede Wereldoorlog een verzetsheld. Bij zijn verjaardagen kreeg hij telegrammen van de koningin om hem te bedanken. Tegen mij zei hij: "Ze zeggen dat ik een held ben, maar ik heb verschrikkelijke dingen gedaan." Hij leerde mij voorbij goed en kwaad te kijken, dat er geen goede en slechte kanten zijn. Het is pijnlijk als verhalen niet worden verteld, dat ik niet zo goed weet wat deze geschiedenis voor mijn vader heeft betekend. Dat ik in het donker tast. Net toen wij het Ereveldproject voor het eerste jaar hadden afgerond, zag ik de film *Land of Mine*, die opgenomen is in de streek waar ik geboren ben; de westkust van Jutland. Het speelt zich af in Denemarken 1945, de Duitse bezetting is net afgelopen. Op het strand liggen vijftigduizend landmijnen ingegraven en een groep gevangengenomen jonge Duitse soldaten mag niet eerder naar huis dan dat ze ontmanteld en opgeruimd zijn. Ze worden gedwongen een dodelijke taak uit te voeren. Hier draait het beeld in een split second om. Die jongens ontploffen liggend op hun buik en vinden zo de dood op het strand. Anderen plegen zelfmoord door het strand op te rennen, gek geworden van niet langer te verduren angst. Die heftigheid, daar schrik ik elke keer weer van. Dat wij, jij en ik, daartoe in staat zijn. Het stelt de vraag hoe wij dat zouden doen in de onmenselijke omstandigheden van een oorlog. Wij mensen verlangen toch al snel naar simpele antwoorden. We zoeken iets eenvoudigs in onze kerken en bij onze geestelijken, in de islam en haar moskeeën en imams. Ik was met mijn broer en zijn kinderen laatst in het Anne Frank huis. Indrukwekkend, maar het was me ook te zoet. We hebben het over Anne Frank, hebben het over één, maar we moeten het hebben over zes miljoen en over nog zo veel meer. Ons denken in meningen en standpunten verleidt ons er

makkelijk toe de wereld te verdelen in goed en fout. En dan ben ik bang dat we het nog steeds niet goed begrepen hebben. "Normatieve oordelen zijn een niet geleefd leven", zoals Herman Cools zo mooi zegt. Ons hart, ons zintuig van verbinding, stelt ons in staat om verder te kijken en aan te komen in een ruimte voorbij goed en kwaad.

De grondtoon in mijn familie is willen verbinden. De echtscheiding tussen mijn ouders is een bepalende bouwsteen in het heen en weer kunnen reizen en het verlangen verschillende werelden bij elkaar te brengen. Mijn broer is jurist en ik begeleider/therapeut en ieder op onze eigen manier geven we uitdrukking aan het verlangen tot verbinden. In het ritueel van Ereveld Vol Leven zet ik mijn competentie helemaal in en werk ik met de band tussen de levenden en de doden. De samenloop in de tijd is ook bijzonder. Amper 48 uur na het overlijden van mijn moeder sta ik voor filmopnames weer op het Ereveld in Loenen. Intens dankbaar dat zij vredig mocht gaan. Dan is het contrast ineens schreeuwend. Deze nabestaanden weten dat de dood kwam door bommen, kogels, kampen, dreiging en geweld. Hun geliefden vielen onder

verschrikkelijke omstandigheden. Het is een grote klus om vrede te vinden na een verlies door oorlog. Geen wonder dat ik het nu een mooie taak vind om helende verhalen te vertellen om het zwijgen te doorbreken. Geen wonder dat ik inspiratie put uit het gemis, ook in mijn geschiedenis. En dat is exact waar Ereveld Vol Leven over gaat.'

Tot slot een blik vooruit. Komt er een Ereveld 2017 en hoe ziet dat er dan uit? 'De Oorlogsgravenstichting heeft ervoor gekozen om volgend jaar ook aandacht te besteden aan Nederlands-Indië. Wij zijn het nog aan het onderzoeken, maar je begrijpt dat hier de lagen nog ingewikkelder zijn. Ook hier zie je weer de wisseling van perspectieven; van goed en kwaad, van dader en slachtoffer. En we willen het ook nog in Indonesië opnemen. Een omvattende en ingewikkelde klus. Wat we wel al weten, is dat op 1 mei de herdenking op het Ereveld in Loenen plaats zal vinden. Als bezoeker of representant is iedereen van harte welkom. Via de website en social media kun je op de hoogte blijven en je opgeven.' 🐼

EreveldVolLeven.nl



Het landschap dat niet verandert

TEKST: CLAUDINE HOGENBOOM • BEELD: ZOLTAN STERN

Hoi opa,

Wat dacht je, als je op zondagavond in de trein naar Den Haag zat?

Had je je uniform aan of had je dat veilig opgeborgen in een tas of koffer?

Want 3 uur is ver van Maastricht naar Den Haag, gekleed als de vijand.

Wat dacht je, als je door het landschap ging en zag hoe Nederland onder de bezetting leed?

Had je echt het idee dat je het land beter kon maken dan het was?

Of had je zo'n haat ontwikkeld ergens anders dat dit was wat je moest doen?

Want 3 uur is lang van Maastricht naar Den Haag, met je eigen gedachten als reisgezel.

Wat voelde je, in het kantoor in Den Haag dat ongetwijfeld warm en comfortabel was?

Misschien wel een warmte die je ergens anders gemist had.

Wat voelde je, als je je inzette voor een land waar je nog nooit geweest was?

Want 3 uur reisaftand is groot, als er thuis een vrouw en 4 kleine kinderen op je wachten.

Lieve opa,

Je hebt geen idee, toen het plots allemaal omdraaide en jullie slachtoffer werden en wij de 'daders'.

Had iemand überhaupt een idee?

Jouw prachtige kinderen, vluchtend door het veld.

Ondergedoken in Hamburg bij vrienden van jou.

Opgepakt en neergezet in een kamp door vrienden van 'ons'.

Liefste opa,

Had je mij ooit kunnen vertellen over goed en kwaad als ik op jouw schoot had mogen zitten?

Over dat goed en kwaad niet bestaat, alleen dan in de ogen van degenen die een oordeel hebben.

Over een kleindochter die verzot is op historische romans over de 1ste Wereldoorlog en detectives waar mensen op wrede manier vermoord worden.

Over jouw liefde voor jouw kinderen, waardoor ik een mooie moeder en een lieve tante heb. Het is de liefde die ik voel door alle herdenkingen, bloemenkransen, vieringen en 'dit mag nooit meer gebeuren' heen.

Opa, ik hou van jou!

Verraad

TEKST: AFKE PARLEVLJET • BEELD: THE GIRL WITHOUT HANDS BY SJ-ASH

Ik sta op mijn tenen in de achtertuin en tuur naar binnen. Is er iemand in de woonkamer? Zijn ze al opgestaan? Als de buurkinderen niet op zijn, ga ik mooi niet naar binnen. De stille leegte staat me niet aan en ik druij af, ik kom later vandaag wel terug.

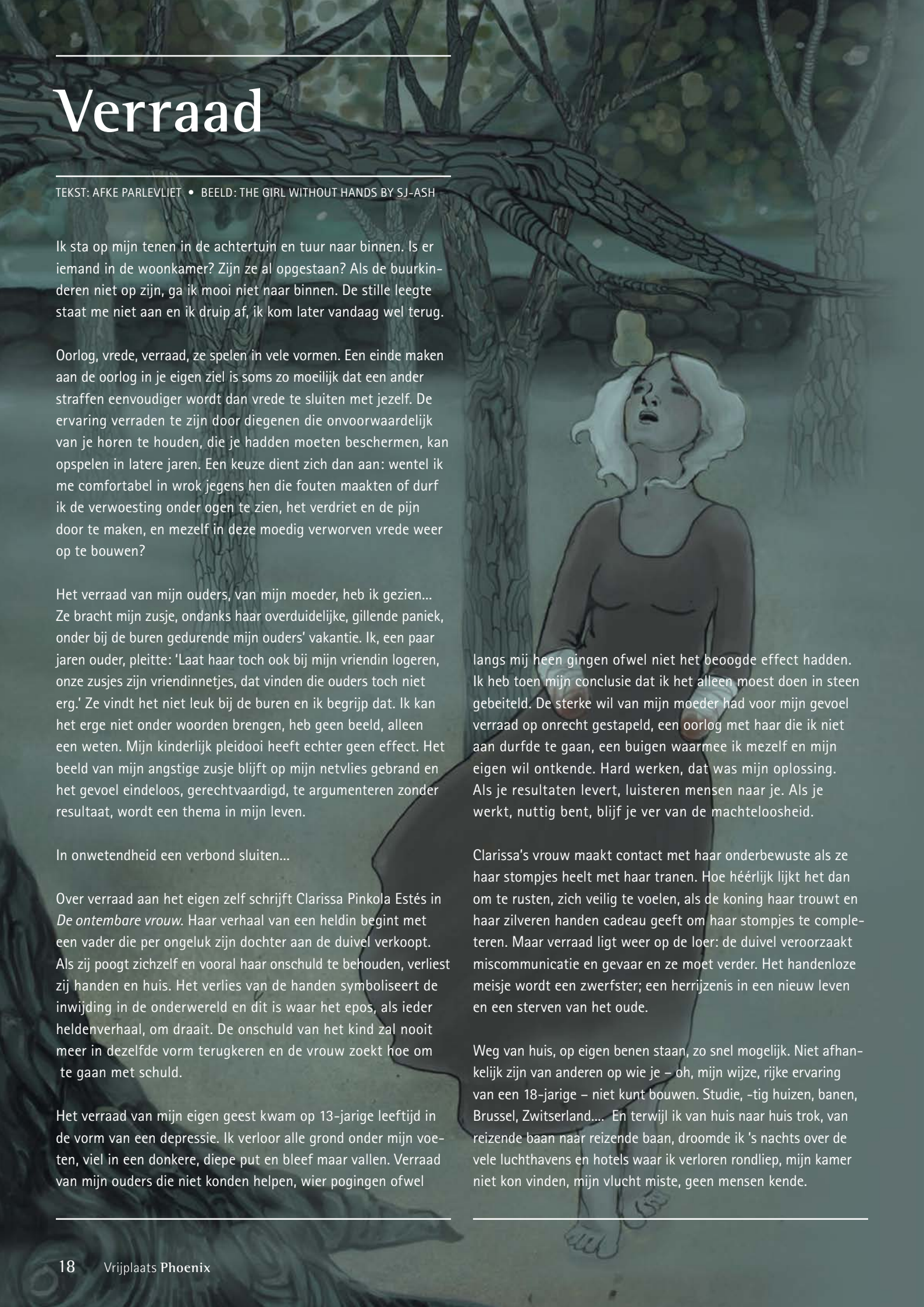
Oorlog, vrede, verraad, ze spelen in vele vormen. Een einde maken aan de oorlog in je eigen ziel is soms zo moeilijk dat een ander straffen eenvoudiger wordt dan vrede te sluiten met jezelf. De ervaring verraden te zijn door diegenen die onvoorwaardelijk van je horen te houden, die je hadden moeten beschermen, kan opspelen in latere jaren. Een keuze dient zich dan aan: wentel ik me comfortabel in wrok jegens hen die fouten maakten of durf ik de verwoesting onder ogen te zien, het verdriet en de pijn door te maken, en mezelf in deze moedig verworven vrede weer op te bouwen?

Het verraad van mijn ouders, van mijn moeder, heb ik gezien... Ze bracht mijn zusje, ondanks haar overduidelijke, gillende paniek, onder bij de buren gedurende mijn ouders' vakantie. Ik, een paar jaren ouder, pleitte: 'Laat haar toch ook bij mijn vriendin logeren, onze zusjes zijn vriendinnetjes, dat vinden die ouders toch niet erg.' Ze vindt het niet leuk bij de buren en ik begrijp dat. Ik kan het erge niet onder woorden brengen, heb geen beeld, alleen een weten. Mijn kinderlijk pleidooi heeft echter geen effect. Het beeld van mijn angstige zusje blijft op mijn netvlies gebrand en het gevoel eindeloos, gerechtvaardigd, te argumenteren zonder resultaat, wordt een thema in mijn leven.

In onwetendheid een verbond sluiten...

Over verraad aan het eigen zelf schrijft Clarissa Pinkola Estés in *De ontembare vrouw*. Haar verhaal van een heldin begint met een vader die per ongeluk zijn dochter aan de duivel verkoopt. Als zij poogt zichzelf en vooral haar onschuld te behouden, verliest zij handen en huis. Het verlies van de handen symboliseert de inwijding in de onderwereld en dit is waar het epos, als ieder heldenverhaal, om draait. De onschuld van het kind zal nooit meer in dezelfde vorm terugkeren en de vrouw zoekt hoe om te gaan met schuld.

Het verraad van mijn eigen geest kwam op 13-jarige leeftijd in de vorm van een depressie. Ik verloor alle grond onder mijn voeten, viel in een donkere, diepe put en bleef maar vallen. Verraad van mijn ouders die niet konden helpen, wier pogingen ofwel



langs mij heen gingen ofwel niet het beoogde effect hadden. Ik heb toen mijn conclusie dat ik het alleen moest doen in steen gebeiteld. De sterke wil van mijn moeder had voor mijn gevoel verraad op onrecht gestapeld, een oorlog met haar die ik niet aan durfde te gaan, een buigen waarmee ik mezelf en mijn eigen wil ontkende. Hard werken, dat was mijn oplossing. Als je resultaten levert, luisteren mensen naar je. Als je werkt, nuttig bent, blijf je ver van de machteloosheid.

Clarissa's vrouw maakt contact met haar onderbewuste als ze haar stompjes heelt met haar tranen. Hoe héérlijk lijkt het dan om te rusten, zich veilig te voelen, als de koning haar trouwt en haar zilveren handen cadeau geeft om haar stompjes te completeren. Maar verraad ligt weer op de loer: de duivel veroorzaakt miscommunicatie en gevaar en ze moet verder. Het handenloze meisje wordt een zwerfster; een herrijzenis in een nieuw leven en een sterven van het oude.

Weg van huis, op eigen benen staan, zo snel mogelijk. Niet afhankelijk zijn van anderen op wie je – oh, mijn wijze, rijke ervaring van een 18-jarige – niet kunt bouwen. Studie, –tig huizen, banen, Brussel, Zwitserland.... En terwijl ik van huis naar huis trok, van reizende baan naar reizende baan, droomde ik 's nachts over de vele luchthavens en hotels waar ik verloren rondliep, mijn kamer niet kon vinden, mijn vlucht miste, geen mensen kende.

Het duivelsverbond dat we in ons leven sluiten is een overeenkomst waarbij we interne kracht prijsgeven voor valse beloftes, geld, status, uiterlijkheden. Zonder besef van het verdriet, de pijn en de ontwrichting die we hiervan zullen ondervinden. Op gevoelsniveau weten we wel dat we kiezen voor oppervlakkigheid, omdat we bang zijn in de diepte te duiken waar we ons zo verraden voelen, om te raken aan de loyaliteit naar onze ouders.

En zo gaf ik al mijn energie aan ambitie, aan het bestijgen van de apenrots. Hoe ver kon ik komen? Hoe onafhankelijk kon ik zijn? Hoe mooi vond mijn moeder dat wel niet? Ja, als ik nog één stapje verder zou zijn, dan zou alles goedkomen. Maar steeds vaker hoorde ik gefluister op de achtergrond: wanneer zullen we ontdekken dat het allemaal valse schijn is, dat ik een poseur ben? Kathy Caprino beschrijft dit verbond als het weggeven van je eigen kracht aan iets of iemand buiten jezelf, waardoor je je op den duur een oplichter gaat voelen. Steeds op je hoede: wanneer ga ik door de mand vallen? Het verraad aan mezelf: de duivel blies het in mijn oor en met iedere stap voelde ik me zwaarder worden in plaats van lichter. Hoe lang kon dit nog duren?

In het huis van mijn ouders stond jarenlang een dik boek met een prachtige kaft naar mij te wenken. Ik wist zeker dat dit een belangrijk boek moest zijn, maar het was in het Engels. Eindelijk, 15 jaar oud, nam ik deze begeerde schat mee op vakantie. Mijn vader wilde het ook herlezen en tot mijn ontzetting scheurde hij het boek in stukken, zodat hij niet hoefde te wachten tot ik de honderden pagina's uit had. In dit boek, *Lord of the Rings*, beschrijft Tolkien de dualiteit tussen loyaliteit en verraad. Frodo volgt de taak op van zijn dierbare oom Bilbo om diens zwart-magische ring te vernietigen in het vuur van zijn oorsprong. Waar de ring eerst steun lijkt te bieden, worden zowel de tocht als de ring allengs zwaarder, gevaarlijker. De ring openbaart zich als een bron van kwaad die tegelijkertijd Frodo met loyaliteit, verblinde liefde, aan zich bindt. De climax wordt bereikt als Frodo aan de vulkaan van oorsprong staat en moet kiezen tussen verraad of trouw aan de ring en aan de wereld zoals hij die kent. Tolkien spiegelt hier hoe slechter de psychische gesteldheid in een systeem is, hoe groter de loyaliteit die opgelegd en beleefd wordt. De vervorming van je wereldbeeld is steeds moeilijker te doorgronden en ervan loskomen een ware missie, een heldenepos.

Wees gerust, ik heb naderhand een nieuwe versie van dezelfde uitgave gekocht.

De dag dat mijn zusje ons over het misbruik in haar jeugd had verteld en mijn moeder wat bits tegen mij zei: 'Ik begrijp niet waarom dat kind zo nodig naar een psycholoog moet', verzwolg de vulkaan mij, ring, ketenen en al. In de woede over dat onrecht kon ik mijn loyaliteit laten varen en de psychische afstand nemen die ik al zo lang fysiek had proberen te forceren. Waar mijn eigen

pijn niet voldoende was, kwam de openbaring van de realiteit via mijn zus: dit is niet wie ik wil zijn, niet de houding die ik in het leven wil aannemen.

Ik las Alice Miller: 'Als onze ouders ons prijzen voor de dingen die we doen, of nalaten, of van ons houden als we niet lastig zijn, wel stil en lief zijn, geen verdriet of pijn of woede tonen, leren wij ons echte Zelf verraden in ruil voor liefde, voor positieve strooks, voor overleving. Zo ontwikkelen wij een realiteit die niet echt is, en onze ideeën, overtuigingen gaan met ons op de loop. Onze gevoelens van tekortkomen zijn reëel voor ons, maar niet echt – ze komen voort uit onze loyaliteit, loyaliteit aan ons familiegeweten, aan ons groepsgeweten: dit is hoe wij de dingen doen hier.'

Alles onder het tapijt en de vuile was binnen graag.

Geen verdriet hebben, ambitieus en sterk zijn, diepe emoties vermijden uit pure onmacht: wiens leven was ik eigenlijk aan het leven? Dat van mijn moeder, met haar verborgen pijn, liever een ander verwijtend zwak te zijn dan de eigen onmacht te ervaren? Het familiegeweten, de dwang vanuit loyaliteit: dit was de dag dat ik het niet meer wilde, niet meer kòn opbrengen.

Gaan zwerven blijkt ook in Clarissa's verhaal de juiste keuze. Het handenloze meisje weet een veilige plek te vinden en met het helen van zichzelf groeien ook haar handen terug en hervindt ze de liefde voor de ander.

Welke stap kan ik dan vandaag nemen in mijn omzwervingen? Welk pad brengt mij terug naar waar ik mezelf ben, los van mijn pogingen externe bevrediging te vinden voor een intern verlangen dat nooit meer vervuld kan worden omdat het in een ver, ver verleden ligt?

Liefde voor en acceptatie van wat is en wat was, kan verraad overwinnen. Liefde voor mijzelf – mijn Zelf – eerst, met mijn mooie eigenschappen en mijn scherpe kantjes. Ik merkte dat ik ruimte aan mezelf gaf, ruimte voor woede, schaamte en verdriet, om mezelf te helen. En dan, pas dan, verwerf je wat nodig is om aan anderen te kunnen geven. Probeer je het andersom te doen, dan eindig je met verraad aan jezelf. Dat is de les die ik heb geleerd. En zo heb ik met mezelf en mijn ouders vrede gevonden, lang na het verraad. 🌀

BRONNEN: Clarissa Pinkola Estés • *De ontembare vrouw*
Kathy Caprino • *Breakdown, Breakthrough*
Tolkien • *In de ban van de ring*
Alice Miller • *Het drama van het begaafde kind*

De vreemdeling als sleutel tot vrede

GESPREK MET WIBE VEENBAAS

TEKST: WIETSKESCHOOENHOVEN • BEELD: CASPAR DAVID FRIEDRICH



We ontmoeten elkaar op een gewone herfstdag in Baarn. De voordeur van zijn huis met rieten dak heeft twee helften, net als de deur van de kleine boerderij van zijn oom Ypke vroeger. 'Dou bist er al yn' – je bent al binnen – zei oom Ypke steevast als hij de bovenste helft naar binnen toe opende. Welkom. Binnen in de hal een snelle Phoenixfiets, alsof Wibe elke moment kan besluiten om het tuinhekje uit te racen. Het huis ademt een sfeer van gemoedelijkheid en goede smaak. Er staan foto's van zijn kinderen en kleinkinderen en overal beelden van Ans Zondag – vooral paarden en vogeltjes. Wibe is ook een vogelaar, regelmatig wijst hij mij op de vogels buiten in zijn tuin; de bonte specht en de stoet merels en winterkoninkjes. Ze vliegen af en aan naar de vogelhuisjes met voedsel. Ons gesprek gaat over de vreemdeling in ons en hoe deze zich verhoudt tot existentiële angst, de instinctieve beweging en de naderende overdracht van zijn leiderschap. De racefiets blijft in de hal.

Oorlog en vrede en de vreemdeling in jezelf; wat roept het bij hem op? Wibe hoeft niet lang na te denken. Het onderwerp ligt dicht bij zijn hart, de oorlog heeft diep in zijn systeem gesneden. Als hij antwoordt, spreekt zijn lijf mee in de kleine bewegingen en het stokken en stromen van de adem. Die geconcentreerde blik in zijn ogen, die ik zo goed van hem ken, gaat vooraf aan zijn reflecties. Met zijn handen benadrukt hij zinnen, beelden. Soms staat hij op om even bedachtzaam rond te lopen, de schouders iets naar voren.

't Is een vreemdeling zeker
die verdwaald is zeker
'k zal hem gauw eens vragen naar zijn naam.

SINTERKLAASLIEDJE

Instinctief zijn wij mensen tot splitsing geroepen

Vreemdeling zijn hoort bij het leven zelf. Een vreemdeling, waar we nog naam aan moeten geven, woont in ons allemaal. Het is een essentieel menselijk thema, dat we het liefst projecteren op de buitenwereld zodat we het zelf niet hoeven te voelen. Dit heeft te maken met de levensopdracht om in ons eigen systeem, ons gezin van herkomst, een persoonlijkheid te ontwikkelen die voldoende afgegrensd is om de wereld van de dualiteit in te kunnen. Zo ontwikkelen we onze ik-competenties als een overlevingssysteem, dat ons eigen is en ons tegelijkertijd vervreemdt van onze oorsprong; de eenheid waar we uit voortkomen. Instinctief zijn wij men-

sen tot splitsing geroepen, niemand ontkomt daaraan. In deze splitsing liggen je gaven en je opgaven.'

Wibe staat op en beent in gedachten rond. Tijdens het sporten heeft hij een blessure opgelopen die zijn bewegingen iets minder soepel maken. Op mijn vraag om de splitsingspatronen te verduidelijken, vult hij aan: Je ziet je splitsingen terug in je uitgekristalliseerde overtuigingen en oordelen of in de vastomlijnde waarheden van je eigen wereldmodel. Je ziet ze in het kind dat in de koppigheidsfase in paniek 'Nee' roept, bang dat het bouwwerk van zijn persoonlijkheid nog niet sterk genoeg is. Of in de puber die zijn persoonlijkheid ontwikkelt in het schuren aan volwassenen en aan regels. In het midleven zullen we dit opnieuw moeten integreren. In deze levensfase komen we thema's uit het onbewuste tegen die we wel moeten uitwerken, zoals de mannelijke en vrouwelijke archetypen animus en anima die mannen roepen om hun intuïtieve kant te ontwikkelen en vrouwen hun innerlijke beslistheid. Het is een manier om het leven te leren. Dit is niet veel anders dan dat in de puberteit de seksualiteit zich opdringt. Je krijgt boodschappen van de ziel. Het vreemde in jezelf ontmoeten, maakt dat je dieper in contact komt met je eigen trilling. >

De ander als spiegel

Het thema van oorlog en vrede betekent dus dat we op een heel diep niveau moeten zien dat er ook een splitsing in ons leeft, waarmee we antwoord geven op wat we hebben aangetroffen in het nest waaruit ieder van ons voortkomt. We dienen dit systeem instinctief en rücksichtslos. Zodra je de dingen anders doet dan je hier hebt geleerd, voel je schuld en ook schaamte. De splitsingen passen ons zo dat we deze, met alle ongemakken, geneigd zijn in stand te houden. We hebben de relatie met de ander nodig om zicht te krijgen op hoe we dat doen. Zeker in de liefdesrelatie kom je de vreemdeling zo tegen. Beide partners hebben ten diepste een ander meetinstrument, dat zegt: 'Doe hetzelfde als vroeger!' De enige manier om eraan te ontkomen is aannemen dat je alsmaar herhaalt wat je instinctief in het nest van oorsprong hebt aangetroffen. Het vraagt niet alleen dat je bewustzijn ontwikkelt op de dynamiek van goed en fout in het algemeen, maar vooral gewaarzijn op hoe dat in jou zelf leeft. Zolang je dat niet doet, loop je risico dat je de ander in verwijten tot vreemdeling maakt en voor je het weet is de ander de vijand. Op het moment dat je dat leert aannemen, wordt ook de angst van het bestaan geroepen, existentieel, en verbonden met eenzaamheid.

Persoonlijk leiderschap

Waar je splitst, verberg je de vreemdeling in jezelf; daar waar je zelf vreemd bent. Waar ik controleer verberg ik mijn angst om te verzuipen in de wanhoop en het verdriet uit mijn systeem; de zelfmoord van mijn pake van moeders kant, de vroege dood van mijn pake aan vaders kant, de oorlog van mijn vader. Mijn controleur is mijn grootste gave en mijn grootste opgave. Dit speelt in het groot en in het klein. Als leiders niet aanraakbaar zijn op hun eigen thema's en van daaruit leren dienen, dan zullen ze hun eigen splitsing steeds weer inbrengen als beleid, bijvoorbeeld controle of gebrek aan onderlinge verbinding. In persoonlijk leiderschap geldt dat voor iedereen. Voor mensen die grote

leiderschapsfuncties hebben, zijn hun splitsingen belangrijke thema's om ethisch te onderzoeken. Conflicten op mondiaal niveau die moeilijk tot een oplossing komen, zijn vaak verbonden aan leiders die hun eigen existentiële angst en eenzaamheid niet nemen, en daarmee een kinderlijk gelijk blijven leven. Risicovol is dat dit bij een ander gemakkelijker te zien is dan bij jezelf. Dit is een persoonlijk maar ook cultureel thema en zeker een relatiethema.

Alchemistisch principe

En hierin keer ik terug, zoals de lijn naar het uitgangspunt, het vuur naar de zon, de beek naar de zee.

G.F.BUSENELLO

Als het waar is dat alles een is, dan ligt de grootste toegangspoort naar eenheid daar waar de grootste splitsing in je ligt. Dit is het alchemistische principe: waar het leem is, is het goud. In de dynamiek van oorlog en vrede die in ieder van ons leeft, is de toegangspoort dat je dankbaar leert zijn voor wat er voor je is, en je tegelijk bereid en in staat bent om de splitsende kracht van jezelf aan te nemen; dezelfde kracht die mensen uit elkaar trekt. De grootste verandering voor mensen is dat ze de dingen die niet overgaan van zichzelf nemen. De eerste weg om hiermee om te gaan is zelfonderzoek. De tweede weg is aannemen dat datgene waar je het meest gesplitst bent tegelijk de toegangspoort is tot de liefdesstroom die vrede in jezelf brengt. Eerbied is de sleutel om de vreemdeling te integreren, die tegelijk het meest eigene aan ons is. Het wonder en de wond van onze persoonlijkheid gaan hand in hand. In de Masterclass De bewegingen van de ziel werken we hier veel mee. Als je leert buigen voor je eigen splitsingen en beperkingen, kom je veel meer in de laag van het onbewuste en de naaktheid van het bestaan waar je niet zoveel meer hebt in te brengen. Hieronder ligt het goudstof, de grote ruimte waarin je gedragen wordt.

DE DINGEN DIE NIET OVER GAAN

ze zijn er
het is er
wat ik ook doe
Het blijft aanwezig in mij

Gebonden, verbonden
gevangen en vrij
diepe angst
geen bodem
vogelvrij

mij steeds weer hierin kennen
geeft liefde aan mij
en ondanks de schuld en de
schaamte
laat ik mijn vogel
vrij

steeds weer deze beweging nemen
Doet mij landen
Ik val
in
mij

ANKA STEINFORT

Hoe werk je met de vreemdeling, hoe werk je met wond en het wonder dat mensen met zich meedragen?

Op het moment dat pijn wordt aangeraakt, kunnen mensen uit hun lijf stappen en weggaan bij de ervaring; de adem stopt, het wordt blanco van binnen of de gedachte neemt het over. Dit is een instinctieve reactie uit het overle-

vingssysteem, die zich vertaalt in de kleine bewegingen die mensen maken. Het doet zich voor in het onmiddellijke contact. In het werken hiermee is het belangrijk dat ik weet dat mijn eigen instinctieve beweging de toegangspoort tot de opening is. Als cursisten in het tweede jaar van de driejarige iets vertellen over zichzelf in de vorm van een gedicht en ik pak daar iets uit wat hun raakt, dan is de meest voorkomende, directe reactie dat ze uit contact gaan. Dit gebeurt de hele groep en mij ook. Hoe ik dan via mijn eigen instinctieve beweging weer terugkom uit mijn overlevingssysteem, en daarin de groep voorga, laat ik alsmaar opnieuw zien. Het is zo onmiddellijk. Als mensen wat naar achter bewegen dan schiet ik instinctief in de splitsing van mijn controle en 24 mensen gaan met me mee en drukken hun angst weg. Steeds opnieuw moet ik reizen langs mijn eigen angst en pijn om werkelijk iets voor de ander te kunnen betekenen. Dit is het parallelle proces van de begeleider. De liefdesbrief aan de criticus, de liefdesbrief aan de controleur moet steeds opnieuw geschreven worden.

Een Marokkaanse vrouw die in Brussel woont, komt in opleiding bij ons om te leren wat ze kan doen om in België iets te betekenen in de verbinding tussen de verschillende bevolkingsgroepen. Zelf kent ze de splitsing omdat ze voortkomt uit de verschillende werelden en overlevingssystemen van een Berber moeder en een Arabische vader, en omdat ze met haar Marokkaanse achtergrond in België woont. Precies die verscheurdheid biedt haar de poort naar verbinding vanuit zichzelf in plaats vanuit het oordeel. Deze thematiek van splitsing zal ik altijd weer opzoeken en laten zien met daarachter een groter veld. In dit geval zet ik bijvoorbeeld representanten voor Marokko en België in het veld, en bij Marokko plaats ik de Berbers en de Arabieren en daarachter een hele grote ruimte. De groep laat ik zeggen: Fijn dat je hier gekomen bent, je hoort hier bij ons net zoals je daar hoort bij hen.

Duizend gezichten

Als je de vreemdeling niet leert integreren, dan verlies je de trilling van je eigenheid. De stem van je bestemming heeft nodig dat je terugkeert naar gebieden in jezelf waar je in eerste instantie liever niet bent. Het wonder van je persoonlijkheid draagt de wond van de eenzaamheid en de angst die je liever niet wilt. Hier zal je mee moeten dealen, anders kan je niet in vrede leven en sterven. Wat een diep zelfonderzoek vraagt dit om voor jezelf zicht te krijgen op hoe je antwoord hebt gegeven op wat je hebt aangetroffen in het nest waar je uit voortkomt. De dingen die niet overgaan zijn ook de bron van onze eigenheid. We moeten er steeds naar terug. De lessen om dit te leren krijg je aangereikt door het leven zelf. Ook als je alles bestudeerd hebt – met een grote glimlach – zoals ik, dan komt het toch anders dan je dacht. De vreemdeling heeft duizend gezichten. We hebben relaties nodig om dit te leren zien. Een voorbeeld? Toen ik een jaar of dertig was, ontmoette ik een man met wie ik mij diep verbonden voelde. Wat ik bij mijn vader had gemist in het directe contact vond ik bij hem. Toen hij mij op een gegeven moment vertelde dat hij tijdens de oorlog de rechterhand van Mussert was geweest, belandde ik een diepe verscheurdheid. In eerste instantie liep ik bij hem weg in de splitsing van mijn eigen razernij, om terug te keren toen ik in de gaten kreeg wat ik deed met goed en kwaad. De man die door de oorlogsgeschiedenis ook wreed was, had ik goed gemaakt en van de man die een oorlogsheld was – mijn vader – had ik een wreed beeld. Terwijl ik slachtoffer ben, word ik ook dader. De bron hiervan is de overleving die wordt gevoed door de angst dat ik uit elkaar val. Als je je eigen vermogen om oorlog te maken niet leert zien, dan uit zich dit in de projecties die je neerlegt bij anderen. Dit is een splitsingsthema dat het vijandenken in stand houdt. Wie de vrede wil zal met de oorlog moeten leren leven. Dit speelt op persoonlijk niveau en in het grote verband van de samenleving of de wereldpolitiek.

Hoe roept de vreemdeling nu je de beslissing hebt genomen om het leiderschap over te dragen?

Even valt het stil, we houden onze adem in. Als we weer doorademen, zegt Wibe: Dat ik naar een andere plek verhuis en het eigenaarschap en geestelijk leiderschap doorgeef, betekent dat ik in een nieuw land kom en een stuk van mijn oude land verlaat. Wat ik daarin ontmoet is een soort dans tussen weemoed en dankbaarheid: ik heb mijn weg gevonden en ik kan me toevertrouwen aan de mensen aan wie ik het doorgeef. Dat roept weemoed, maar dat is werkelijk oké. Het vraagt ook de moed om het wee, het onontkoombare verlies van identiteit, toe te laten. Toen ik van binnen wist dat de tijd gekomen was, werd ik 's nachts vaker wakker en altijd waren mijn dromen spannend geweest. Nu het gemarkeerd is in het uitspreken is het al anders, maar de werkelijke markering op 11 juli is het moment dat ik een vreemd land in stap. Ik kan mezelf wel geruststellen, ik kan de goede dingen doen en het is onbekend. Als ik gewacht had tot ik zelf gebroken was dan zou het me minder gaan dan zoals ik het nu doe. Deze dingen zijn op onontkoombaarheid gestoeld, maar wat ben ik hier intens mee bezig geweest, jaren lang. Elke zomer weer besliste ik wat ik door ging geven, ook al viel het me zwaar. Weer die stilte. Zijn blik keert naar binnen, met zijn handen tekent hij een berg: En dan fietste ik door de Provence, ik had besloten om de opleiding de Maskermaker door te geven. Hard de berg op fietsen was een manier om hiermee om te gaan.

Terug in het hier en nu rondt hij af: Ik ontmoet de vreemdeling die bang is voor verlatenheid en betekenisverlies, de vreemdeling die onder de brug van de controle ligt te slapen krijgt weer een nieuw gezicht. De ziel geeft haar geheimen in de loop van het leven prijs.

Onontkoombaar staat dit gebeuren in de voortgang van de tijd, zo gaat het.

Hoe overleef ik mijn relatie?

deel 2

Van overleven naar leven



DANTE MEDITATING (1852)

TEKST: ALEXANDRA TOMPKINS • BEELD: JOSEPH NOEL PATTON

Conflict eindigt daar, waar je vanuit een niet defensieve houding en acceptatie naar iemand kunt luisteren, voorbij 'ik heb gelijk en jij bent fout', vanuit een plek waar je iemand anders' huidige ervaring van het leven volledig kunt erkennen, hoe absurd of onaardig het ook klinkt.

Conflict eindigt daar, waar je open kunt blijven, terwijl je door de ander als fout wordt gezien, zelfs al ben je er vrij zeker van dat jij gelijk hebt.

Conflict eindigt daar, waar je stopt te pretenderen alle antwoorden te hebben en in plaats daarvan luistert, wérkelijk luistert.

JEF FOSTER

Zoals we in deel 1 van dit artikel (Vuurvogel 24) hebben gelezen, komen we na een heerlijk verliefde periode en een eerste verraad meestal in een dynamiek terecht waarin we ons groter (valse macht) of kleiner (valse hoop) maken dan we zijn en blijven we grenzeloos hopen op wat we als kind zo verlangden en misten. Deze strategieën hebben vooral de mensen die niet veilig gehecht zijn geleerd om de diepe pijn van ooit te overleven. In dit tweede deel wil ik kijken hoe een relatie ons de weg wijst naar onze verwondingen die geheeld willen worden, zodat de relatie werkelijk helend kan zijn, in plaats van dat we blijven geloven in een ze-leefden-nog-lang-en-gelukkig-sprookje. Dat proces van bewustwording maakt dat we gaan leven in plaats van overleven, zodat we samen in een b(l)oeiende relatie de liefde ervaren. De liefde die verzacht, verbindt, heelt, voedt, troost, transformeert en je laat stralen. >

Hoe kom ik uit de overleving?

Op het moment dat het schuurt tussen ons, kunnen we leren; zonder wrijving geen glans. Onze liefdespartner, die bij ons afhankelijkheid oproept wanneer we ons gaan hechten, kan ons ook helpen deze diepe behoefte te benutten voor persoonlijke ontwikkeling en spirituele groei. We kunnen elkaar helpen om de negatieve overtuiging over onszelf – ik ben bang en dat is zwak – te ervaren zonder ons ermee te identificeren, in plaats van toe te dekken, te verharderen en in de overleving te gaan. Zolang ik niet onderken dat mijn gedrag gestuurd wordt door mijn overlevingsstrategie, door verlatingsangst en zelf-afwijzing, blijf ik in hetzelfde kringetje ronddraaien met mijn partner. Want precies deze strategie maakt me in de liefde onaanraakbaar. Bewust worden van hoe ik reageer op mijn partner en zelfonderzoek te doen naar de pijn die ik daarmee verdring, zijn noodzakelijk om uit de overleving te komen. Ik noem een aantal gebieden die belangrijk zijn in dit onderzoek en die je samen of apart kunt verkennen.

Drie sprookjes doorzien

- 1) *'Nu ik mijn geliefde gevonden heb, wordt alles goed gemaakt wat ooit is fout gegaan, wordt wat verbroken was weer hersteld en wat verwond was genezen. Ik ben eindelijk thuis gekomen!'* Het kind in ons heeft eindelijk een niet-afwijzende ouder gevonden, denken we – ten onrechte. De 'volwassen' relatie is vaak een relatie tussen twee miskende en gekwetste kinderen. Deze kinddelen voelen zich onweerstaanbaar aangetrokken tot iemand die hen onvoorwaardelijk lief lijkt te hebben en tegelijkertijd lijkt op de ouder door wie zij zich het meest afgewezen hebben gevoeld. De verborgen gelijkenis met de afwijzende ouder roept een diep behoeftig kindgevoel in ons op. Dat geeft ons een bekend, veilig gevoel. De hunkering in combinatie met de belofte deze voor altijd te zullen vervullen, creëert de magnetische aantrekkingskracht (verliefdheid).
- 2) *'Nu ik mijn geliefde gevonden heb, voel ik me onvoorwaardelijk geliefd. Ik straal continu, ben spontaan, bruis van creatieve energie, ik voel me prachtig en durf me helemaal te tonen: er is niets mis met mij, met jou of de wereld. Ik stroom over van liefde. Dit komt door jou!'* In de magie van verliefdheid denken we dat de ander dit heerlijke gevoel bij ons veroorzaakt. Maar wat we voelen is onze natuurlijke staat van zijn! Het diepe gemis aan onze liefdevolle natuur projecteren we buiten onszelf.

- 3) *'Nu ik mijn geliefde gevonden heb, wil ik hem/haar niet meer kwijt. Een relatie is het enige dat mij echt gelukkig maakt en als ik een relatie kan behouden ben ik geslaagd in het leven.'* Dit is één van de massaovertuigingen die maakt dat we vaak schaamte voelen vanwege ons vermeende falen wanneer een relatie eindigt. Terwijl er moed voor nodig is om deze stap te nemen en te doorgronden wat er met onszelf gebeurt in het intieme samenzijn: hoe ben ik mezelf verloren in de ander en wat heb ik echt nodig?

Deze overtuigingen doorzien maakt ons bewust van waar wij beiden blijvend aan moeten voldoen om dit fijne gevoel te behouden en verlating te voorkomen. In de mate dat we ons eigen innerlijke kind afwijzen hebben we de goedkeuring en liefde van de ander steeds nodig en doen we alles om deze liefde te behouden. Want als de ander ons niet liefheeft, begint van binnen de tirannie van de zelfafwijzing. We passen ons aan, we willen de ander veranderen, we manipuleren, we verdoven onszelf om de pijn te vermijden en de rouw niet aan te gaan of we zoeken bevestiging buiten de relatie. De relatie kan dan verworden tot een wederzijdse aanpassing en voorwaardelijke liefde om de verlatingsangst toe te dekken. (het verborgen contract, zie deel 1 van dit artikel)

Zachte emoties openen

Wanneer we samen zijn en in verwijten blijven hangen – Wat zit je nu weer te mokken – of ons terugtrekken en zwijgen, voelen we ons sterker dan wanneer we met onze zachtere kant tevoorschijn komen en vragen om verduidelijking of om steun. Wanneer hij ziet dat zij in haar overlevingsstrategie zit, kan hij belangrijke kwaliteiten inzetten, zoals 'Erkennen en inleven' en van daaruit een oprechte vraag stellen: 'Ben je teleurgesteld omdat je mee had willen gaan?' Of 'Ben je boos omdat het steeds lijkt dat ik je vergeet?' Of 'Ben je bang dat ik niet meer van je houd?' 'Ben je gekwetst omdat je je buitengesloten voelt?' Of een variant van: 'Voel jij je... omdat je behoefte hebt aan...?' Alleen al door de erkenning: 'Je hebt pijn hè?' ontstaat er rust in haar systeem: 'Ik word gezien en de ander blijft' is nu de helende ervaring. Wanneer zij zich bewust wordt dat ze haar partner de schuld geeft waardoor de verwijdering steeds groter wordt, terwijl ze behoefte heeft aan contact en verbinding, kan ze zeggen: 'Ik ben bang, want ik kan je niet bereiken. Ik voel me alleen en ga dan om me heen slaan. En dat is van mij.' Dat ontlast de ander, hij hoeft hier niet voor te zorgen en het is niet zijn schuld.

‘Het doet me denken aan...’ kan de gelinkte ervaring van vroeger weergeven. ‘Wil je me alsjeblieft even vasthouden?’ is een belangrijke uitreiking, die vaak gestopt is. Het lijkt heel simpel, maar het voelt uitermate kwetsbaar om deze zinnen uit te spreken. Er verhardt iets in ons en we oordelen over onszelf – doe niet zo zwak zeg – of de ander – je ziet gewoon niet wat ik nodig heb. We voelen ons alleen met onze pijn en wijzen nu onszelf af; we mogen niets nodig hebben. Vervolgens komt onze overleving weer in actie om de pijn te verzachten. Erkennen dat we iets nodig hebben en dat ook te durven vragen, ook al voelt het nog zo kinderlijk, is helend, ook al kan de ander het je nu niet geven. Behalve wanneer we het steeds vragen aan degene die dit niet in huis heeft, want dan herhalen we ons script weer.

Een time-out nemen stopt de destructie

Wanneer we verhard blijven, kunnen we beter een korte of langere time-out nemen om ons eigen werk te doen én een tijd afspreken om dit later met elkaar te delen. Het is namelijk zinloos en destructief om met elkaar te blijven praten als we in onze overlevingsstrategie zitten. Ons brein is sociaal afgesloten op het moment dat we door een trigger in onze overleving terecht komen. Het emotionele brein neemt het volledig over, waardoor we verdraaien wat er gezegd wordt, zodat het precies past in onze verwachting (script). We horen niet wat de ander echt zegt, maar wat we verwachten dat hij zegt. Op dat moment is een time-out een beter idee dan doorgaan met het destructieve patroon (Spel) dat beschadigend is voor beiden. Een time-out kan 20 minuten, een dag of een paar maanden duren. Het is een kunst een korte time-out te nemen en de destructieve communicatie te stoppen en de eenzaamheid te voelen. Het vraagt moed een lange time-out te nemen, misschien zelfs wel te voelen dat er geen enkele verbinding meer is en niet weg te vluchten in een nieuwe liefde, maar puur te voelen wat er nu te voelen is. En dat is vaak verbazingwekkend: ‘Ik ben bang en verdrietig, alsof ik in een leegte val. Ik voel me alleen én ik voel me sterk en bevrijd.’ Verwarrend dus. Bij een time-out stap ik uit de symbiose; ik durf te voelen dat ik anders ben dan jij en dat ons verborgen contract hier eindigt. Tegelijkertijd ben ik bang voor de consequenties. Een relatie vraagt de moed om af en toe alleen te staan.

De collusie waarnemen en je persoonlijke taak nemen

Alleen werken aan hoe er gecommuniceerd wordt, heeft vaak weinig zin. We kiezen onbewust een partner

wiens systeem van herkomst naadloos aansluit op dat van ons. Op een diepe laag blijven we vanuit loyaliteit aan ons systeem bepaalde verstrikkingen en bindingen beschermen, waardoor ons gedrag aan de oppervlakte niet zo makkelijk verandert. In familieopstellingen kunnen we de collusie, een groeibelemerende verstrikking, waar partners met elkaar in de knoop zijn geraakt, zichtbaar maken. Op deze manier wordt duidelijk aan wie we loyaal zijn en met wie we werkelijk verstrikt zijn en wiens beeld we op onze partner plakken. Door de huidige relatiedynamiek in een groter perspectief te plaatsen, vermindert de druk op de relatie. De volgende stap is ons bewust te worden van hoe we zijn gaan handelen op de aangetroffen plek in ons systeem. Wat is de overlevingsstrategie geworden die mij vroeger hielp, maar nu de verbinding met mijn partner in de weg staat of zelfs vernietigt. Met andere woorden: hoe kan ik van mijn magische taak (de liefdevolle oplossing van het kind om zijn ouders te ontlasten) komen tot mijn helende taak, die dienend is aan mij, de ander en het systeem. Waardoor de liefde-energie in mij en tussen mij en mijn partner weer kan stromen.

‘Relationships do not cause pain and unhappiness. They bring out the pain and unhappiness that is already in you.’

ECKHART TOLLE

Oude wonden helen

Ik kan werken aan de communicatie en weten welke bindingen er spelen die groter zijn dan mijn partner en ik, maar dan ben ik er nog niet. Heb ik de moed om op mezelf te zijn en ontdekkingen over mezelf te doen in plaats van me te verliezen in aannames waarin ik of de ander niet oké is? Heb ik de moed de pijn achter mijn overlevingsmechanisme onder ogen te zien? Durf ik de eenzaamheid te verduren, de verlatenheid tot op het bot toe te laten, de rouw te nemen van dat wat ik hoop- te, nooit gaat komen. Durf ik te voelen dat ik helemaal oké ben en boos mag worden als er te veel van mij genomen wordt? Durf ik de angst en pijn te voelen die achter mijn woede schuilgaan? Alleen dan zal ik het deel van mijzelf terugvinden dat ik verloren heb om te overleven. >

Een helende oefening: sluit je ogen, laat je bevragen en schrijf er later iets over op:

- 1) Wat verwacht ik van mijn partner?
- 2) Hoe ga ik hem/haar zo manipuleren dat hij/zij toch voldoet aan wat ik hoop, wil of verwacht?
- 3) Waar ken ik deze overlevingsstrategie van?
- 4) Welke pijn zit daaronder?
- 5) Kijk naar jezelf met je pijn, je wanhoop, je woede, je angst en laat daarvan een beeld opkomen.
- 6) Vraag aan dit beeld: Wat wil je van mij?
- 7) Vraag aan dit beeld: Wat heb je van mij nodig?
- 8) Hoe ga je je voelen als je dat van me krijgt?
- 9) Wees nu dat wat nodig is, voel dat gevoel en die beweging in jezelf en geef dit aan het beeld van je pijn, wanhoop, woede en angst en ervaar wat er gebeurt. Laat dit even duren.

De oefening bij dit artikel is een manier om onze wonden te helen. We zullen echter ons leven lang onvervulde behoeftes houden. Dat voelt als een leegte in ons. Door mijn Volwassene voor mijn verlaten kind te laten zorgen kan het emotionele kind weer opgroeien en vindt er integratie plaats. De leegte wordt gevuld met vitaliteit, die in de pijn opgesloten zat.

Zelf-liefde; bewustwording van onze heelheid

Uiteindelijk gaat het om de relatie met onszelf. We hebben ooit geconcludeerd dat we niet goed genoeg zijn en dat zijn we gaan geloven. We hebben maskers ontwikkeld om niet meer te laten zien wie we echt zijn, uit angst voor afwijzing en de pijn van verlating. Terwijl we op zijn mooist zijn als we imperfect en daardoor juist perfect onszelf zijn. Door compassie te voelen voor het kleine bange kind in ons, de afgesplitste pijn te doorleven, komen we weer in contact met onze potentie die door de afsplitsing van de pijn onbereikbaar is geworden. Wanneer ik zowel mijn gekwetste afgewezen kind liefheb als de overlever (ego) in mij, kom ik steeds meer in contact met wie ik in wezen

ben: mijn essentie. En kan ik voelen: 'Ik ben net als jij precies goed zoals ik ben.' Zelfliefde maakt dat ik trouw ben aan mezelf en waarachtig leef. Dat betekent dat ik mijzelf niet meer mag verlaten. Ik verwelkom en accepteer alle gevoelens die zich in mij aandienen, zonder mij hiermee te identificeren. In elke cel van mijn lichaam wordt dat voelbaar in de vorm van zachtheid. Van hieruit geef ik mijn leven vorm. Van onszelf leren houden is een van de gezondste dingen die wij voor onszelf kunnen doen. Vergeving van mijzelf en de ander is ook een daad van zelfliefde. We doen elkaar pijn vanuit onze overlevingsstrategie; we zijn geen slechte mensen, hooguit onbewust en verstrikt in onze pijn. Dit geldt zowel voor onze partner en onze ouders als voor onszelf. Spirituele voeding en bewustwording zijn net als gezonde voeding en beweging een daad van zelfliefde. (zie ook Zelfliefde groeit waar de zelfafwijzing ophoudt op phoenixopleidingen.nl/artikelen)

Leven in een relatie

Als we vanuit compassie naar onszelf leven, zullen we de liefde en erkenning niet meer buiten onszelf zoeken. We leven steeds meer vanuit onze natuurlijke staat van zijn en ontwikkelen een volwassen relatie, waarin we gericht zijn op het ontplooiën van onze potentie. Uiteindelijk gaat het om overgave aan de liefde, waarin we de ander ontmoeten in plaats van met de ander samen te smelten.

Alexandra Tompkins verzorgt alweer meer dan vijf jaar samen met Stefan Woudenberg de workshop Het Wakker Kussen van het Verloren Land, waarin veel onderwerpen die in deze twee artikelen beschreven werden uitgebreid aan de orde komen.

BRONNEN: Dan Siegel • *Mindsight*

Jan Geurts • *Bevrijd door liefde*

LEVENSKUNST

Dansend tussen liefde en angst
Surfend op de golven van de zee
Navigerend door woelige baren
Neem ik de liefde met me mee.

De liefde is wat leven brengt
Het is de angst die mij verlamt
Door steeds opnieuw voor liefde te kiezen
Weet ik, ik ben niet meer bang.

Als de angst toch uit de kast komt
Mij met golven overspoelt
Weet ik, dat dit een teken is:
Niet langer in contact met mijn levensdoel.

Altijd als de angst te groot is,
Zich vult met oordeel, spanning of venijn,
Weet ik, dat er slechts één antwoord is:
Daar houdt de liefde zich te klein.

Dus zet de sluizen en de kasten open,
En laat de liefde stromen!
Naar alle uithoeken en gaten,
Tot in het diepste van je ziel.

Daar zal het je werkelijk raken,
Je breken of kraken.
Maar wees niet bang,
Want als liefde stromen kan,
Kun je alles dragen.

Dansen tussen liefde en angst,
Het lijntje is vaak dun.
Maar als je leert te balanceren,
Is het ware levenskunst.

ILSE JANSEN

Boekbespreking

De stamhouder, een familiechroniek door Alexander Münninghoff

TEKST: STEFAN WOUDEBERG

Van de vele boeken die de afgelopen jaren zijn verschenen en waarin de Tweede Wereldoorlog een belangrijke rol speelt, is *De Stamhouder* van Alexander Münninghoff een boek dat ik iedereen kan aanbevelen. Sinds het verschijnen in 2014 zijn er meer dan 100.000 exemplaren verkocht. Meer dan een jaar stond het in de Top 10 van aanbevolen boeken in NRC Handelsblad.

De Stamhouder, een familiechroniek, vertelt het verhaal van Alexander Münninghoff, van zijn ouders en dat van zijn grootouders. Over hoe zijn grootvader, tijdens en na de Eerste Wereldoorlog, een van de rijkste mannen van Letland werd en daar een Russische gravin trouwde. Over hun extravagante en luxueuze leven in Riga, met vele diners en feesten. Levenslustige mensen, die minder oog hadden voor het opvoeden van kinderen. Dat werd uitbesteed aan gouvernantes en internaten. Alexanders vader bracht in zijn jeugd vele jaren door bij de Jezuïeten in Nederland, waar hij niet kon aarden.

Vlak voor de annexatie van de Baltische staten door de Sovjets

vlucht de familie Münninghoff naar Nederland, waar ze hun intrek neemt in een villa in Voorburg. Opa zet zijn zaken zo goed als mogelijk voort tijdens de oorlog, en benut zijn vele handelscontacten met vriend en vijand om de Britse inlichtingendienst te informeren. Vader Frans meldt zich, zeer tegen de zin van Opa, aan bij de Waffen-SS. Niet uit fascinatie voor Hitler, maar eerder om de Sovjets te kunnen verjagen uit Riga, zijn geboortegrond en bron van rijkdom. Vader Frans voelde zich verwant met de Duitse Baltten, die wel de kakko's van het Derde Rijk worden genoemd, trots op hun adellijke (vaak ook Russische) afkomst keken ze neer op burgerman Adolph Hitler.

Het boek beschrijft met veel details de oorlog in Nederland, Duitsland en Rusland. Alexander heeft de verhalen die hij als kind hoorde goed onthouden. Het is daarmee een heel spannend boek, met veel spectaculaire verhalen, bijvoorbeeld over hoe Alexander, die dan net geboren is, door zijn oom in een Amerikaanse auto, tegen het einde van de oorlog, dwars door Duitse linies naar Nederland wordt gehaald. Maar ook een ontroerend boek waarin een zoon op zoek gaat naar zijn ouders die er nauwelijks voor hem konden zijn.

Dit laatste was voor mij aanleiding Alexander te interviewen



als aanvulling op deze recensie. Alexander en ik kennen elkaar uit de tijd dat we, begin jaren 90 van de vorige eeuw, in Moskou werkten. Alexander als correspondent, ik als organisatieadviseur. We ontmoeten elkaar nu in café Schiller op het Rembrandtplein in Amsterdam.

Alexander vertelt dat hij lang zijn verhaal niet heeft kunnen vertellen uit angst zijn baan te verliezen, of anderszins geschaad te worden. Een foute vader was taboe. Dat is pas in de jaren '80 en '90 veranderd. In 1993 maakt Alexander een reis met collega's naar Normandië. Als een collega bij een bezoek aan een Duits kerkhof zich laatdunkend uitlaat over Duitse soldaten, besluit Alexander niet langer te zwijgen. Alexanders vrouw heeft hem vervolgens aangemoedigd het boek te schrijven. Een lang proces, waarin hij meer dan eens op het punt stond op te geven. Dankzij zijn vrouw zette hij door. 'Anders word je ongelukkig', zei ze dan.

Alexander vertelt mij hoe het eigenlijk niet gelukt is het rond te maken met zijn vader. De relatie met zijn moeder is, onder andere door het schrijven van het boek, ten goede veranderd. Alexander heeft zijn moeder in zijn jeugd jaren lang niet gezien. Zijn moeder was, na haar scheiding van Frans, taboe in

het gezin van zijn vader. Alleen Alexanders oma hield bij waar zijn moeder was. Op zijn 18^e schrijft Alexander zijn moeder een brief die onbeantwoord blijft. 'Naar mijn moeder toe ontwikkelde ik een kilte. Ik vergat haar stem, haar uiterlijk. Ik herinnerde me dat ik van haar hield. Een bittere constatering. Waarom laat ze dan niets van zich horen?' Op zijn 25^e gaat hij bij zijn moeder op bezoek. Alexander had haar toestemming nodig om te kunnen trouwen. 'Ik bleef een groot-inquisiteur. Bij het schrijven van het boek en nu bij het praten erover schaam ik me dat ik haar zo verkeerd beoordeeld heb. Zij was zo arm geworden, zij durfde het contact met mij niet aan, uit schaamte en uit vrees voor mijn vader en zijn familie.' Later in zijn leven ontmoet Alexander zijn moeder nog een paar keer. Het boek eindigt zo, in mijn ogen, niet zo maar met een beschrijving van het graf van zijn moeder, die in 1999 overleed: 'Haar graf is inmiddels dermate overwoekerd door wilde rozen dat haar naam niet meer goed te lezen valt.'

De Stamhouder, een verhaal over hoe de oorlog een familie ontwortelt, een huwelijk ontwricht en over een man die meer dan 60 jaar later de moed vindt zijn geschiedenis aan te kijken en naar buiten te brengen. Een prachtboek, en een prachtman! 🐦

Conferentie ‘power & care’

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: OLIVIER ADAM

VREDE KOMT VAN INNERLIJKE VREDE ~ DALAI LAMA

Het is begin september, het warmste weekend van de hele zomer, als ik in ‘the wounded city of Brussels’ de Power & Care conferentie bijwoon, georganiseerd door het Mind & Life Europe. Verdeeld over 2,5 dag vinden er 5 dialoogbijeenkomsten plaats tussen de Dalai Lama en verschillende wetenschappers, peace makers en vertegenwoordigers uit diverse contemplatieve en spirituele tradities. De woorden oorlog en vrede vallen gedurende de dagen in vele verschillende varianten en vanuit diverse perspectieven: hebzucht, uitbuiting en ongelijkheid enerzijds en compassie, altruïsme en innerlijke vrede anderzijds. Naast wetenschappelijke verhalen uit de biologie, psychologie, neurowetenschappen en ecologie zijn het vooral de vrouwelijke vredesbouwers die opvallen met hun strijd tegen ongelijkheid, inspanningen voor een verbod op landmijnen en het stimuleren van een dialoog tussen wereldmachten over nucleaire wapens. Er wordt veel gesproken over bewustwording, educatie, de kracht van dialoog en het herstellen van het evenwicht tussen het mannelijke en het vrouwelijke. Er is andere power nodig voor een meer vreedzame samenleving, zowel naar onszelf toe, als naar elkaar en naar onze leefomgeving. ‘Inner peace’, zo herhaalt de Dalai Lama meerdere malen, ‘is de voorwaarde voor vreedzame manier van met elkaar leven en werken.’ Een impressie van een indrukwekkende conferentie.

Vrijdagochtend ben ik al vroeg aanwezig op de locatie. Ik verwacht een lange rij vanwege stevige veiligheidsmaatregelen gezien de aanwezigheid van de Dalai Lama en de recente aanslagen. Niets van dat alles, geen Amerikaanse toestanden in Brussel. M'n tas wordt gecheckt met de Franse slag en de Aziatisch ogende beveiligiger vindt het heel leuk om mijn take-away cappuccino met een grote smile bij wijze van grap aan een grondige inspectie te onderwerpen. Gelukkig voor mij: mijn cappuccino wordt toegelaten. De zaal stroomt langzaam vol als Tenzin Gyatso, oftewel His Holiness de 14^e Dalai Lama, het podium

betreedt. Hij lacht veel, zwaait hier en daar hartelijk naar bekenden en gebaart ons dan vervolgens met een vrij korte, directieve handbeweging om toch vooral te gaan zitten. Bewonderenswaardig wat een kracht en positiviteit deze eenentachtigjarige wereldleider uitstraalt. Het congres wordt geopend door de directeur van de Universiteit van Brussel met complimenten voor de Dalai Lama en zijn grote vermogen tot luisteren. Hij roept ons op tot minder spreken en meer luisteren. ‘Verander de wereld bewust, als resultaat van een continue persoonlijke reis van innerlijke ontwikkeling’, is zijn aanmoediging.



Ik word meteen uitgedaagd. Hoe ga ik vredig om met de telaarcomers die zich langs mijn stoel moeten wringen, over m'n tas heen moeten stappen waar ik telefoon, aantekeningenboekje en mobiele oplader zorgvuldig op heb uitgestald en die mij tijdelijk mijn zicht of geluid ontnemen? Ergernis en conflict zitten in een klein hoekje, realiseer ik me. Hoewel het de komende 2,5 dag over grote thema's zal gaan, wordt juist de nadruk gelegd op de dagelijkse individuele verantwoordelijkheid tot vrede. 'Each of us has the ability to make this world a better world', aldus de Dalai Lama. Ik besluit rustig door te ademen en mee te bewegen met een glimlach. Dat helpt. In ieder geval voor mijn eigen gemoedstoestand. Er volgen meer van dit soort oefenmomenten en ik besluit ze aan te grijpen voor het beoefenen van vrede in het alledaagse.

Naast de Dalai Lama hebben de boeddhistische monnik Matthieu Ricard en een drietal wetenschappers uit de biologie, ecologie en antropologie plaatsgenomen voor de eerste dialoogsessie die zal gaan over: de goede *alpha male chimpansee* leider die vreedstichter, trooster en samenwerker blijkt te zijn; primitieve leefomgevingen waar het kind met de meeste verzorgers de grootste kans heeft om te overleven en beter in staat is om de ander te 'lezen'; en onze grote wereld op een kleine aarde en de planetaire grenzen waar we zeer gevaarlijk spel mee spelen. Vooral de laatste spreker, een Zweedse wetenschapper, krijgt een staande ovatie. Angstaanjagend wat we samen aan het doen zijn met de aarde en tegelijkertijd zijn er de hoopvolle berichten dat we de kennis hebben om het aan te pakken, mits we hier op een wijze manier gebruik van maken. De mens als enig levend wezen met de intelligentie om zowel hele mooie dingen te ontwikkelen als elkaar te vernietigen, zal meerdere keren terugkomen. Naast onze intelligentie is onze 'wholeheartedness' en open mind van belang, want zonder dat zullen we geen antwoorden vinden die ons allen dienen. >

Tibet kent vanaf de 8^e eeuw de oude Indiase kennis om de mind te bestuderen en te beoefenen om bij te dragen aan innerlijke vrede.

DALAI LAMA

In de tweede dialoogsessie ligt de focus op het sociale hormoon oxytocine, de trainbaarheid van compassie en altruïsme, en het met zelfcompassie tegemoet treden van onze innerlijke destructieve en kwetsbare delen die ons willen beschermen. Dat compassie trainbaar is en onze hersenen behoorlijk plastisch zijn is de conclusie van een langlopend studie uitgevoerd door Tania Singer van het Max Planck instituut. Zij onderzoekt de effecten van 3 vormen van meditatie, te weten: aandacht & mindfulness (de meest beoefende vorm van meditatie in onze Westerse wereld), care & compassion (ook wel *loving-kindness* of metta meditatie, zie verderop in deze Vuurvogel) en perspective taking. Alle drie deze vormen van meditatie doen gebieden in onze hersenen veranderen. Mindfulness, ofwel aandachtstraining, blijkt relatief eenvoudig voor de deelnemers, maar deze verandert niets aan compassie en daarmee niets aan altruïstisch gedrag. Alleen de care & compassie meditatie doet, niet geheel verrassend, het niveau van compassie toenemen. Maar deze meditaties, waarin mensen oefenen om het hart te openen naar zichzelf, de ander en de wereld als geheel, is veel moeilijker dan de mindfulness meditaties. Een deel van de groep lukte het na oefening wel om het hart te openen of had na een aantal weken een doorbraak, maar een

MATTHIEU RICARD EN PAULINE TANGIORE



deel blokkeerde totaal. De verklaring van psychiater Schwartz (systeemtherapeut en bedenker van het *Internal Family System*) is, dat deze mensen delen in zichzelf hebben die niet willen dat het hart zich opent en dat deze delen eerst een stem moeten krijgen. We hebben ons dus allereerst te focussen op onze eigen innerlijke strijd en compassie te ontwikkelen voor de delen in onszelf die ons proberen te beschermen, zoals bijvoorbeeld angst als beschermer van oude pijn. Zonder terug te gaan naar deze eigen oude pijnstukken is het volgens hem niet mogelijk om echt ons hart naar de ander te openen. In de workshop die ik die middag bij hem volg gaat hij daar aan de hand van een aantal oefeningen verder op in. Hij werkt ook met begrippen als veilige plek, existentiële angst en het Zelf. In constellaties stelt hij de verschillende delen van iemand op als ware het familieleden. Zijn werk heeft veel overlap met wat we bij Phoenix kennen in het werken met delen en natuurlijk ook systemisch werk. Overigens lijkt de Dalai Lama dit niet erg te begrijpen, want, zo zegt hij bij herhaling: 'The real trouble maker is our own mind.'

'Nobody wants trouble. Many problems are our own creation.'

DALAI LAMA

Dag twee opent met een hele inspirerende en hoopvolle dialoog vanuit verschillende spirituele en religieuze tradities, onder de bezielende leiding van moderator Roshi Joan Halifax. Naast de Dalai Lama schuiven Maori ouderling Pauline Tangiore, Boeddhistisch monnik Matthieu Ricard, Rabbi Soetendorp, Broeder Courau en de pas 26-jarige vredesactiviste en Moslima Alaa Murabit aan. Ontroerend hoe ze elkaar begroeten vanuit een diep respect voor elkaar en ook plezier met elkaar hebben. De Dalai Lama opent met hoe religie een bron van positieve verandering in de wereld kan zijn, hoe alle grote religies vrede en compassie promoten en in de kern een boodschap van liefde hebben. Ook al komen de verschillende spirituele tradities uit andere achtergronden, ze dragen in wezen dezelfde waarden: liefde, tolerantie en zelfdiscipline. Religies die echter ook vaak een bron zijn geweest van onderdrukking, verovering en destructie. Daar is hij heel stellig over: als er geweld wordt gebruikt, zijn het geen beoefenaars meer. De filosofische verschillen ziet hij als verschillen die er zijn tussen



BROEDER COUREAU EN ALAA MURABIT

restaurants, culturele verschillen als gevolg van een andere ontstaansplek. 'Door vriendschap kunnen we veranderingen teweegbrengen, niet door geweld.'

'We have to sit down, have a meal together, pray together and then actually talk together. Then we realize that, yes, although we have some differences they are not impassable differences.'

PAULINE TANGIORE, MAORI OUDERLING,
NIEUW ZEELAND

Maori ouderling Pauline Tangiore spreekt namens de inheemse volkeren die dichterbij de spirit of the land staan en de verantwoordelijkheid voor de aarde centraal zetten in hun manier van leven. Ze doet een dringende oproep om onze kinderen te vertellen over onze voorouders, om hen midden in de nacht wakker te maken om naar de sterren te kijken en om hen in de boom te laten klimmen in onze wereld die gedomineerd wordt door IT. Ze lijkt zich rechtstreeks vanuit Moeder Aarde tot ons te richten met een hartekreet om onze aarde, de lucht, de zee en de bossen lief te hebben: 'Because we love all people. They are the guardians of the universe.' Ze sluit af met een Maori song, want verhalen, gebeden en liederen zijn onderdeel van de traditie. Een voelbare golf van kippenvel en ontroering gaat er door de zaal. Ik pink wat tranen weg. Het raakt me diep. Rabbi Soetendorp sluit aan met zijn opmerking dat we de wereld slechts kunnen zien als we iedereen in de cirkel toelaten en dat mensen vanuit verschillende spirituele achtergronden nu eindelijk gaan inzien dat we elkaar nodig hebben

voor vrede. 'We moeten machtiger zijn', is zijn oproep. 'Niet vanuit geweld', licht hij toe, maar 'door op te staan en zichtbaar te worden in vriendschappen dwars door religies heen.' Broeder Coureau doet een pleidooi om naar elkaar te luisteren in plaats van te debatteren en discussiëren. 'Als we echt moedige mensen zouden zijn, zouden we kiezen voor liefde. Niet door te wachten dat anderen ons eerst liefhebben. Slechts door te luisteren en in dienst te staan van anderen kunnen we de wereld veranderen.' Moedige woorden van deze kalm en vredelievend ogende broeder. Dan neemt de 26-jarige vredesactiviste en Moslima Alaa Murabit het woord. Ze maakt indruk, deze jonge, zelfverzekerd ogende vrouw, die naast de Dalai Lama plaatsneemt alsof ze daar elke dag zit. Ze doet een pleidooi om terug te gaan naar de echte roots van conflicten, zoals bijvoorbeeld slavernij, en roept op tot het insluiten van de stemmen van vrouwen, minderheden en inheemse volkeren. 'We moeten masculiniteit en femininiteit herdefiniëren', want, zo is haar conclusie, 'We zijn op een hele masculiene manier met macht omgegaan.' Ze heeft een indrukwekkend CV. Zo richtte ze in haar thuisland Libië de organisatie *The voice of Libyan Women* op en is ze adviseur van zowel de UN Security Council als de UN Women Global Civil Society Advisory Group. Ze is niet bang om op een vrouwelijke manier invloed te hebben op de wereldvrede. Ze krijgt een staande ovatie. Ik ben er stil van.

'Strong back, soft front' is een van de kernboodschappen van Roshi Joan Halifax, een Japanse Zen Boeddhiste van Amerikaanse oorsprong. Met 'strong back' bedoelt ze het evenwicht en de capaciteit om jezelf helemaal te dragen. 'Soft front' wil voor haar zeggen, je openen naar hoe de dingen echt zijn, harts-energie. Velen in onze Westerse maatschappij hebben het hart dichtgedaan vanuit bescherming en kennen het juist andersom.

De vierde en vijfde dialoogsessie gaan over economie, onze maatschappij en organisaties. Er zijn speeches over de notie van de 'homo-economicus' die nog steeds domineert en vooral eigenbelang vooropstelt, competitie stimuleert en >



zo een bron van conflict kan zijn. Het verhaal van Frédéric Laloux, schrijver van het onlangs verschenen boek *Reinventing Organizations*, sluit hierbij aan. Organisaties kunnen een bron zijn van machtsmisbruik en geweld of juist van liefde, verbinding en overvloed. Welke kant het op gaat, heeft veel te maken met de bril waardoor we naar organisaties kijken. Zien we deze als levenloze machines om geld mee te verdienen of als natuurlijke systemen waarin mensen bij elkaar komen met de bedoeling om een bijdrage te leveren aan deze wereld? Oftewel, leveren organisaties een directe of indirecte bijdrage aan de oorlogsmachine of dragen zij bij aan vrede?

Een zeer opvallende verschijning is de Amerikaanse politiek- en mensenrechtenactivist Jody Williams, een goede vriendin van de Dalai Lama, met wie ze amicaal en grappen makend omgaat. Ze is vooral bekend vanwege haar inspanningen voor een verbod op landmijnen waarvoor ze in 1997 de Nobelprijs voor de Vrede kreeg. Samen met een aantal andere Nobelprijswinnaars voor de Vrede, waaronder de Dalai Lama, zette ze *Peace Jam* op, gericht op educatie en mentoring van jonge mensen. Onderwijs als bron van hoop voor jonge mensen en voor vrede.

Op zondagochtend volgt nog een speech van een indrukwekkende, statige, Engelse dame Scilla Elsworthy. Zij is een vredesactiviste en heeft zich ingespannen voor effectieve dialoog over nucleaire wapens tussen verschillende beleidsmakers en hun tegenstanders, waaronder een serie dialogen tussen Chinese, Russische en westerse nucleaire wetenschappers die input hebben gegeven voor verdragen die later zijn gesloten. Tijdens een van deze dialogen was er onder de zaal waar de bijeenkomst plaatsvond, in de kelder, een grote groep mensen bijeengebracht om te mediteren voor de vrede zonder dat de deelnemers dit wisten. Haar stellige overtuigingen is dat alleen door dialoog, door helemaal te doorgronden hoe mensen die in oorlog investeren denken en handelen, oorlogen kunnen voorkomen. We hebben volgens haar een infrastructuur nodig voor vrede, zowel nationaal, regionaal als op stedelijk niveau, met als enige taak 'to make peace'. Scilla is drie keer genomineerd voor de Nobelprijs voor de Vrede.

De indrukwekkende conferentie wordt afgesloten met de oproep aan iedereen om verantwoordelijkheid te nemen en een bijdrage te leveren aan vrede vanuit het eigen werkgebied. Het begint allemaal met 'inner peace', want hoe beter je voor jezelf kunt zorgen, hoe beter je voor anderen kunt zorgen en hoe meer je van betekenis kunt zijn. 'Verander de wereld bewust, als resultaat van een continue persoonlijke reis van innerlijke ontwikkeling', was waar deze drie dagen mee werden afgetrapt. En dat is natuurlijk precies ook de link met Phoenix. Het start bij de bereidheid om steeds weer opnieuw de weg naar binnen te bewandelen. 🌱

Voor meer informatie en conferenties in de VS en Europa zie de website: www.mindandlife.org en www.mindandlife-europe.org.



MIND & LIFE
EUROPE

De oorlog in mezelf

TEKST: VIVIEN BROEKMAN • BEELD: BEN VAN DUIN

Zo mooi om te werken met mensen in organisaties, die nog niet zo gewend zijn welkom te heten wat er in hen leeft en daarmee tevoorschijn te komen. Van alles ontvouwt zich als ik mijn geschiedenis achter me voel als bron. Angst, vertrouwen, rouw, liefde en wat lachen we ook! Ik heb nu een Joodse klant, een directeur, die het net als ik goed kent: wees sterk, voel niet, schiet op. Zijn vraag gaat over hoe om te gaan met het wantrouwen van zijn Raad van Bestuur, met als diepere vraag: hoe kan ik meer van mijn leven genieten? In kleine stapjes loop ik met hem mee op in zijn onderzoek naar hoe hij moet rouwen over dat hij het niet goed heeft kunnen maken voor zijn ouders. Hoe je dat doet, met lege handen staan. Of blijven, als het pijnlijk wordt. Zoals bij de intendant van een orkest en zijn stafleden. De kou tussen hen is voelbaar. Of het bestuur van een advocatenkantoor dat een aantal moeilijke compagnons moet aanspreken op zijn gedrag. Het ongemak om jezelf te laten zien met wat er is. Hoe doe je dat, alles welkom heten, jezelf welkom heten, hoe ga je weg en hoe kom je weer terug?





De oorlog in mezelf

Toen ik las dat het thema van deze Vuurvogel 'de oorlog in jezelf' was, wist ik meteen: daarover wil ik schrijven. Ik zou zo graag contact willen voelen met mezelf en met anderen maar de oorlog lijkt er steeds weer tussen te zitten. En vervolgens mijn schaamte dat die niet van mij is, het is de oorlog van mijn Joodse ouders en grootouders, half-oom, oudtantes en -ooms, neven en nichten. Zoveel vermoorde mensen. Wie ben ik? Ooit kreeg ik het zinnetje: je ademt, dus je hebt bestaansrecht. Maar wat een klus om dat echt te voelen. En mezelf te bepalen los van hen en van de oorlog. Als ik 's nachts wakker lig, lukt het me soms nauwelijks om de maalstroom van gedachten te stoppen. Dan weet ik niet hoe ik het vol moet houden. Ik ben bang voor van alles, terroristen, dat ik het gevaar niet op tijd zie en dus te laat vertrek, dat ik geen geld heb om weg te komen of te leven, dat mensen boos op me zijn en weggaan en ik alleen achterblijf zonder iets te kunnen doen. Ik voel me dan met niemand verbonden. Mooi dat juist ik gevraagd word de verhalen van drie sprekers te regisseren over hun angst en de kwaliteiten die daaruit voortkwamen.

We zijn er nog!

Als mijn moeder, broer en ik ergens liepen, kon ze opeens met veel venijn en tranen in haar ogen fluisteren: 'Het is ze niet gelukt, we zijn er nog.' Ik probeer dankbaarheid op te roepen. Wat heb ik het goed, in zo'n rijk land, zo'n fijn huis, zo'n geweldige zoon, warme vrienden om me heen,

best gezond, prachtig werk. Dat helpt wel, maar tijdelijk. Mogen huilen helpt ook. Mijn beide ouders hebben me het doorgaan zonder voelen voor-geleefd. Dat heeft me veel gebracht. Al achttien jaar mijn eigen bedrijf waarmee ik mezelf en mijn zoon goed kan bedruipen. Door wat ik zakelijk bereik, heb ik de middelen om mooie opleidingen te volgen bij Phoenix, mezelf steeds beter te leren kennen en steeds beter te worden in mijn werk. Dat geeft me een enorme vreugde. Ik volg zang-, massage- en dansles. Ik neem de tijd om regelmatig door het bos te lopen. Allemaal handvatten om meer in het nu te leven en te genieten. Dat helpt echt, maar de grondtoon blijft as en angst. En steeds weer die vraag: wat is daarin van mij? Waar mag ik om huilen?

Vrijheid en schuld: het is er allebei...

Een aantal jaar geleden schreef en speelde ik mijn voorstelling *Huilen zonder geluid*. Het publiek zat door elkaar heen op het podium. Ik speelde tussen en met de mensen, kwam letterlijk en figuurlijk dichtbij. Ik genoot van het innemen van ruimte, contact maken, stemgeven. Na afloop trilde ik van het 'aanwezig zijn'. Ik krijg vaak terug dat ik mensen raak, precies in het tevoorschijn durven komen. Het spannendste is dus ook mijn kracht geworden. Ik ben alweer een tijdje bezig een vervolg te schrijven op *Huilen zonder geluid*. En het blijft zoeken naar over wie het nou moet gaan, ik kan niet kiezen uit al die doden. Onlangs sprak ik Joke Goudswaard en haar advies luidde:

'Jij kiest de hoofdpersonen van wie jij voelt: zonder hen kan het niet, mijn verhaal. De rest is voor de kosmos.' Deze zinnen scheuren mij los van de stapel lijken. Ik val op aarde in het hier en nu, in mijn eigen leven. Ik knipper tegen het felle licht van alle-dag. Een gevoel van vrijheid en van schuld, het is er allebei. De grootste pijn en tegelijkertijd de winst van de jaren bij Phoenix is het besef dat ik die grondtoon zal moeten insluiten. Ik kan inmiddels goed vertellen over hoe bang ik vaak ben, ik leer om die paniek meer zelf te dragen. En elke keer is er ook de schrik dat dit mijn leven is en dat ik zo vaak niet weet hoe ik dat moet doen.

Geschiedenis als bron

Als ik dan stilsta bij de levenslust van onze zoon, inmiddels 15 jaar, op het podium met zijn band, dan voel ik ook opeens: we zijn er nog. Net als jij, mama. Ja papa, net als jij stop ik mijn Joodszijn het liefst weg, en toch kom ik naar buiten, omdat tevoorschijn komen ook zoveel moois geeft. Ik weet niet wat de toekomst brengt: ik ben bang en ik blijf; ik verstop me en ik kom weer tevoorschijn. Ik ben wat milder voor het slachtoffer in mezelf en neem innerlijk trillend het ouderschap dat leven heet. Zo leef ik met de oorlog in mezelf. 🐦

*Vivien Broekman is coach en trainer op het gebied van samenwerken en relaties. viavida.nl
huilenzondergeluid.nl*

Loving kindness of metta meditatie (liefdevolle vriendelijkheid)

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: DOTS & STRIPES

There is no way to peace.
Peace is the way.

THICH NHAT HANH

Een metta meditatie of meditatie voor liefdevolle vriendelijkheid helpt om meer innerlijke vrede en compassie te ervaren naar jezelf, de ander en de wereld om je heen. Het is een van de oudste en belangrijkste meditatietechnieken uit het Boeddhisme en kent een geschiedenis van meer dan 2.500 jaar. In onze huidige tijd kom je de meditaties onder andere tegen in het werk van Sharon Salzberg, Joan Halifax, de Vietnamese zenboeddhist Thich Nhat Hahn en de Amerikaanse Boeddhiste Pema Chödrön. De opbouw van de meditatie kent een vaste structuur, waarin je zachtjes in jezelf een wens herhaalt. Je begint met het uitspreken van een wens voor jezelf, om deze vervolgens uit te breiden naar anderen. De klassieke zinnen voor de wens zijn:

MOGE IK (JIJ; WIJ; ALLEN) VRIJ ZIJN VAN GEVAAR OF MOGE IK (JIJ; WIJ; ALLEN) VEILIG ZIJN
MOGE IK (JIJ; WIJ; ALLEN) GEZOND ZIJN
MOGE IK (JIJ; WIJ; ALLEN) GELUKKIG ZIJN
MOGE IK (JIJ; WIJ; ALLEN) LEVEN IN VREDE OF MET GEMAK LEVEN

Mocht deze vorm te plechtig voor je zijn dan kun je ook de zin starten met 'ik wens mezelf (jou; ons; iedereen)....'. Je kunt de standaardwens gebruiken of een wens op maat maken door een woord te kiezen dat beter past bij de behoefte die je op dat moment ervaart, bijvoorbeeld 'harmonie', 'stilte', enzovoorts. Tijdens de meditatie kun je in plaats van de hele zin ook alleen het woord herhalen, bijvoorbeeld 'vrede'. Het uitspreken van de wens heeft een helende werking. Het is niet van belang of je wens ook gerealiseerd zal worden. Je kunt starten door een aantal dagen per week, of als het je lukt dagelijks, een kwartier tot twintig minuten te nemen. Het is belangrijk dat je niet gestoord wordt en dat je je eigen plannen, to-do-lijstjes en bezigheden voor dat moment laat gaan. Je kunt alle stappen doorlopen of bijvoorbeeld eerst starten met een wens voor jezelf of, als je dat moeilijk vindt, starten met een wens voor iemand die je dierbaar is.

Zoek een plek waar je rustig en ongestoord kunt zitten, op een stoel of op een meditatiekussen. Zorg ervoor dat je comfortabel zit, ontspannen en rechtop. Je kunt ook liggen als je dat fijner vindt.

De eerste stap is om contact te maken met iets prettigs. Dat kan een mooi moment zijn van enige tijd geleden of iets recents waarbij je je geborgen voelde. Adem rustig in en uit. Laat je hart zacht worden. Vervolgens begin je met het zachtjes herhalen van een wens voor de persoon met wie je het

meest te maken hebt, namelijk jezelf. Zonder innerlijke vrede is het immers lastig om je hart onvoorwaardelijk open te stellen voor anderen. Kies een wens die bij je past en die helend voor je is op dat specifieke moment: 'moge ik...' of 'ik wens mezelf...'. Je herhaalt de zin gedurende een tiental minuten. Eventueel kun je het uitspreken van de wens samen laten vallen met het ritme van de in- en uitademing.

De volgende stap is om de wens uit te breiden naar anderen. Daarbij begin je met iemand die je beschouwt als een voorbeeld. Ook voor deze persoon herhaal je zachtjes een van de standaardwensen of een wens die je passender vindt. Hetzelfde doe je voor een neutrale persoon. Dat kan iemand zijn die je kent, maar waar je verder geen emotionele band mee hebt of slechts sporadisch contact. Tenslotte breid je dit uit naar een lastig persoon of een innerlijke kwelgeest zoals een innerlijke criticus. Als laatste stap kun je de wens uitbreiden naar een groep mensen of de wereld als geheel.

Er zijn verschillende geleide meditaties te vinden op Youtube. De meesten zijn in het Engels. Een mooi voorbeeld daarvan is die van Sharon Salzberg, schrijfster van onder andere de boeken *Liefdevolle vriendelijkheid* en *Werkelijk gelukkig door de kracht van meditatie*. Sharon heeft een plezierige stem om naar te luisteren. Op onze website vind je een link.

In het Nederlands zijn de luister-CD's van Frits Koster en Jetty Heynekamp aan te bevelen.

- Vier levensvrienden
- Mildheid

Je kunt ook naar een korte meditatie van Frits Koster luisteren op youtube, genaamd *Vrede sluiten*.

Zelfcompassie

Voor velen is het een uitdaging om compassie te hebben voor zichzelf, terwijl we dit zo nodig hebben om onze schaduwkanten onder ogen te zien zonder deze te veroordelen. De Amerikaanse psychologe Kristin Neff schreef het leesbare boek *Zelfcompassie*. Stop jezelf te veroordelen. Op de Nederlandse website vind je meer informatie, inclusief oefeningen en een test. Daarnaast is haar TedX talk over zelfcompassie de moeite waard.

zelfcompassie.nl



Ga naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel voor TedX talk 'The Space between self-esteem and self-compassion' en meditaties van Sharon Salzberg en Frits Koster.

Boekbespreking

Het einde van de normaliteit

'Het moet allemaal fantastisch zijn. Laat ons alstublieft een klein beetje ongelukkig te zijn. Dat dat bij het leven hoort en dat dat normaal is.'

DIRK DE WACHTER

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: LEEN WOUTERS

In zijn boek *Borderline Times* en zijn nieuwste boek *De Wereld van De Wachter* neemt de Belgische psychiater en inmiddels spraakmakend cultuurcriticus en succesauteur Dirk De Wachter ons mee in een wereld waarin we steeds verder van onszelf en de Ander vervreemden. De Ander, die hij steevast met een hoofdletter A aanduidt in navolging van filosoof Emmanuel Levinas. Het delen van verhalen en de stilte, het Mitsein, maar ook het niet-weten, het stilstaan en nadenken dreigen we kwijt te raken in onze wereld die doordramt in de vooruit: 'De prijs van "voortuitgang" lijkt een paradox: hoe beter we het materieel hebben, hoe meer we onszelf verliezen in onze gelukscocon.' Niet alleen de Ander als vreemdeling, maar vooral wijzelf als vreemdeling van onszelf. Zijn Vlaamse taal is zacht, zintuiglijk, metaforisch en tegelijkertijd vlijmscherp. Een verkenning langs twee boeken die woorden geven aan onze complexe wereld in een paradoxale tijd waarin het niet makkelijk is 'om onszelf en de Ander te (her)vinden', en waarin de hoop ligt bij wat we bij Phoenix zo goed kennen: verhalen, het insluiten van vreugde en verdriet, ontmoetingen en de kracht van de muze zowel in taal als in beeld.



'Om de bedreigingen van het menselijk verdriet uit het dagelijkse leven te bannen, heeft de westerse mens de psychiatrie uitgevonden', zo opent Dirk De Wachter in zijn nieuwste boek *De Wereld van De Wachter*. Daarmee sluit hij aan bij zijn eerdere boek *Borderline Times*, waarin hij onze maatschappij diagnosticeert aan de hand van de negen criteria van borderline zoals vastgesteld in de DSM-V; borderline niet alleen als een 'Personality Disorder', maar als een 'World Wide Disorder', die door ons allen wordt ontkend omdat het ons niet past. Hij schetst een wereld waarin instant geluk wordt gepredikt, genotscultuur overheerst en waarin we leiden aan 'leuk'-dwang (het moet zelfs 'heel leuk' zijn) en waarin we 'moeten' genieten. Zelfontplooiing is het devies, we zijn immers meester van ons eigen bestaan – allemaal bedrijfsleider van de BV 'Ik' –, we 'moeten' presteren en zijn voor dit

alles zelf verantwoordelijk. Dus, zo stelt hij, als je het niet leuk hebt, dan is dat je eigen schuld. In deze wereld zijn rouw, dalen (i.p.v. pieken), ongelukkig zijn, verdrietig zijn en machteloosheid in de abnormaliteit terechtgekomen. 'De normaliteit versmalt', zegt hij in een interview met *Vrij Nederland*, 'Gewone mensen met gewone problemen – ze voelen zich wat ongelukkig, ze zijn een beetje triest omdat het moeilijk gaat met hun lief of werk – worden gepsychiatriseerd of gediagnosticeerd.' De mensen die hij in zijn overvolle praktijk te zien krijgt, willen bovendien snel van hun problemen af: 'Men komt niet met zijn problemen, zijn leven, zijn verhaal, maar met een diagnose, een etiket, en verwacht een oplossing.' Het verdriet moet kort gehouden worden en snel worden gerepareerd, zodat we weer voort kunnen in de versnelling.



De abnormaliteit is niet zo vreemd als deze lijkt, de lijn is dun. Of zoals De Wachter zegt: 'Het klikt snel om.' 'In onze door-drammende wereld', zo concludeert hij, 'hebben we ons van onszelf en de Ander vervreemd. Het deel van ons dat niet past in ons succesbeeld hebben we als abnormaal gedefinieerd en verplaatst naar de wereld van de psychiatrie.' Maar achter 'alles is fantastisch' zit een gevoel van leegte, eenzaamheid en existentiële angst die zichtbaar worden zodra het masker van succes wegvalt. Het is de illusie van het fantastische leven en de dagelijkse, gewone werkelijkheid, waarin allerlei vormen van verlies onafwendbaar zijn. De toename van agressie, van zinloos geweld, hangt voor hem hiermee samen. Deze komt voort uit frustratie dat dingen niet lukken, uit de frustratie van het niet succesvol zijn.

Mensen zagen hoeveel bloed er werd vergoten vanwege beperkte, verachtelijke opvattingen van het goede, in naam van de strijd van dat goede met alles wat het als het kwaad beschouwt. Soms werd een notie van het goede zelf een gesel van het leven, een groter kwaad dan het kwaad.

VASIL GROSSMAN, LEVEN & LOT

In zijn net verschenen boek *De wereld van De Wachter* neemt De Wachter ons, zoals de titel al aangeeft, mee de wereld in. Via hoofdstukken met titels die woorden zijn met vraagtekens, zoals God? Stil? Klein? Zin? Economie? Vlucht? Moeten? Jeugd? Lichaam?, leidt hij ons langs de grote thema's van onze tijd. Het boek is een persoonlijke zoektocht door een landschap dat zich moeilijk laat doorgronden door de complexiteit maar ook de tegenstellingen die tegelijkertijd gaande zijn. De hoofdstuk-

ken openen steeds met passages uit het boek *Leven & Lot* van Vasili Grossman. Ook andere schrijvers en filosofen waaronder Michel Houellebecq en Emmanuel Levinas worden, net als in *Borderline Times*, veelvuldig aangehaald. De thema's zijn zo omvattend dat ze de taal van de muze en de blik van niet-weten nodig hebben. De Wachter neemt waar, stelt zichzelf steeds opnieuw vragen, zonder antwoorden of oplossingen te hebben, omdat 'het denken zelf zin heeft'.



De Wachter schetst verschillende paradoxen van onze tijd, zoals zij die het paradijs hier-en-nu willen omdat zij zich los hebben gemaakt van God, versus bewegingen die het richtsnoer van God nog steviger aantrekken; de micro's versus de macro's, de kleine groeperingen, zoals *Occupy Wall Street*, die hun eigen weg bewandelen en soms in staat zijn zich actief te verzetten tegen de grotere machten. Een bizarre wereld waarin mensen ontheemd raken doordat ze huis en haard verlaten vanwege oorlog en ellende en tegelijkertijd de Westerse mens die ontheemd van zichzelf en de Ander een reis boekt in de tegenovergestelde richting, op weg naar een

exotische ontspanning. Hij schetst een wereld van schaalvergroting, waarin we een tweede Zelf op internet kunnen bouwen vanuit onze luie stoel en velen zich verontwaardigd #JeSuisCharlie noemen na de aanslag op het Franse satireblad *Charlie Hebdo* ('maar zijn we echt Charlie?'). Een wereld van grote klimatologische problemen, waarin ons geluk voortkomt uit een ideaalbeeld dat te koop is, zestig het nieuwe dertig is, tellen in de plaats komt van vertellen en we partners verwerven via datingsites, want ook daar willen we quick wins en instant geluk.

'We proberen alles te vervlakken, te stretchen tot uitersten verdrongen worden. Hetzelfde, overal. Dat werkt depersonaliserend, derealiserend. Overal loert ontheemding om te hoek. Door de kolossale globale structuren vervreemden we van onszelf. We worden onze eigen Ander.'

UIT: DE WERELD VAN DE WACHTER

In beide boeken toont hij ons een wereld vol lawaai, waarin we opgejaagd worden door beeldcultuur en haastige onliners en we het verhaal en ons mens-zijn onderweg verliezen: 'leutigheid laat zich *onelinen*, misère niet.' Ook al leven we in vrede, de hedendaagse mens lijkt voortdurend op de vlucht voor het denken, jagend achter belevingen die elkaar moeten overtreffen, bang voor zichzelf, bang voor verveling, maar vooral voor de stilte die dat met zich meebrengt. Stilte zelf wordt aangeboord als een nieuwe markt met producten als stilteweekenden, stiltedagen en mindfulnesstrainingen. Stilte-als-product die als activiteit bovenop ons al drukke bestaan komt, in plaats van stilte om elkaar te ontmoeten, om verhalen te vertellen. Het ontbreken van verhalen is nu precies >

het grote probleem: 'We hebben buiten onszelf haast geen verhaal. We lijken geen lokroep te hebben, buiten (veel) geld.' De moderne mens is hopeloos op zoek naar zijn plaats in een groter verhaal vanuit de hoop om ergens thuis te komen, 'om dat-gene te vangen wat we kwijt zijn, maar in feite nooit kunnen verliezen: onszelf.'

Borderline Times wordt afgesloten met het onderdeel 'Hoop'. De hoop zit vooral in de verhalen, in het elkaar ontmoeten, in de 'kleine goedheid'. Met dit laatste refereert De Wachter aan de filosoof Emmanuel Levinas, die hij veelvuldig aanhaalt in beide boeken en die in de epiloog nogmaals aan bod komt als een aanzet om tot een antwoord te komen. Het denken van Levinas ziet hij als relevant omdat het belangrijke gedachten bevat over hechting, engagement, solidariteit en gemeenschapszin. Waarden die broodnodig zijn om tegenkracht te bieden aan 'de 'borderlinegesteldheid' waarin de wereld zich momenteel bevindt'. Niet het genieten is de ultieme zin van ons bestaan, maar de zin ontstaat door het verdriet te delen met de Ander, door het verdriet van de Ander te ontvangen: 'Het leven zelf is wat Heidegger noemt *Mitsein*. Samen zijn. Daarover spreken en zwijgen.' Ook voor de kunst, de cultuur en de filosofie ziet De Wachter een belangrijke rol. Zo eindigt hij in *De Wereld van De Wachter* met een hoofdstuk over Kunst?, dat wordt ingeleid door de vraag 'Wie brengt de mensen de verloren pit terug?'. De kunsten, in al hun uitingsvormen, laten ons zien of horen wat we in ons normale leven moeilijk vinden: 'Door de omweg die het creatieve proces hanteert, wordt de bevreemding schijnbaar milder.' De artiest keert onze beleving om en zo 'wordt de inherente dreiging van vreemdheid omgevormd tot haar aantrekkelijke kant.' Dat is volgens hem het wezen van de kunst: het ritueel bezweren van de existentiële menselijke angst. Hij nodigt ons uit tot vragen stellen en niet-weten, omdat dat ons in staat stelt onbevooroordeeld en onbevangen te zijn. En alleen dan leer je jezelf en de wereld beter kennen.

'Zou er tijd en plaats kunnen gemaakt worden voor de fundamentele therapeutische principes van luisteren, praten en dialogeren die een psychiater kenmerken, maar die zo haaks staan op de actiegerichte, afgemeten efficiëntiecultuur die meer dan ooit heerst? Is er een opening om te zwijgen, om niet te weten, om geduldig te blijven en tijd te nemen in een klimaat van angst en terreur? Kan deemoed zonder cynisme, lankmoedigheid zonder wrok? Is er oor voor de kwetsbaarheid, voor de verborgenheid, voor de context en de gelaagdheid van het gebeuren? Kunnen we de barst in de gladheid verdragen, zelfs nu de barst een krater is? Kunnen verwondingen luttelkens worden? Kan de Ander een Ander blijven zijn, kunnen we nog in verschillen denken? Kunnen we nog vragen blijven stellen, niet-oordelend reflecteren, afwachten, aarzelen, twijfelen? Durven we niet onmiddellijk alles controleren of oplossen, maar nog plaats maken voor onbevangenheid en open dialoog, traag en onzeker? Zou het zo zijn dat woorden uiteindelijk toch ruimte moeten krijgen, dat luisteren onvermijdelijk is? Kunnen we nog voldoende stil zijn om elkaars woorden te horen? Zou mislukking en vergissing en schuld en schaamte toch ook in het verhaal moeten opgenomen worden? Zouden we een beetje vertrouwend, een beetje hoopvol en in die zin gelovig kunnen zijn, soms tegen waarneembare bewijzen in? Zouden we los kunnen komen van de feitelijkheden en over de generaties heen kunnen denken? Durven we loslaten en onbevangenheid wekken? Zouden vragen wezenlijker zijn dan antwoorden?'

UIT HET HOOFDSTUK KLEIN? IN DE WERELD VAN DE WACHTER

Dirk De Wachter (1960) is psychiater en hoofd systeem- en gezinstherapie aan het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven. Hij schreef verschillende boeken, waaronder Borderline Times, waarvan meer dan 100.000 exemplaren werden verkocht, en zijn laatste boek De Wereld van De Wachter. Over zijn ongekende succes zegt hij in Vrij Nederland: 'Er is een onderstroom van jonge mensen die zeggen: er is iets niet in de haak met de wereld, er moet iets gebeuren, we weten niet goed wat, we kunnen daar de vinger niet op leggen, maar daar staat het.' De Wachter is een veelgevraagd spreker en geeft regelmatig lezingen.

Borderline Times, LannooCampus, Leuven

De Wereld van De Wachter, LannooCampus, Leuven



Ga naar
phoenixopleidingen.nl/vuurvogel
voor filmpjes van Dirk De Wachter.

Saskia Theunissen-
Van Heijningen verhaalt
over haar werk. Ze schrijft
korte stukjes over hoe ze
Phoenix toepast in de
dagelijkse praktijk.



Misschien zijn alle draken in onze levens eigenlijk prinsessen

'Ik huil alleen op begrafenis', zegt mijn coachee. 'En nu stromen de tranen in deze coaching. Gek, ik ken dit niet. En hoe leg ik dit uit aan mijn manager?'

'Weet je zeker dat er niemand dood is?', grap ik. Even is er een lichte glimlach op het gezicht van mijn coachee.

'Ik huil liever niet', vervolg ik. 'Dan ben ik bang dat mijn gevoel het overneemt en ik geen controle meer heb. Hoe kan ik jou dan nog coachen?'

Ik doe mijn best niet te voelen en ondertussen wellen de verstopte tranen op tot achter mijn ogen. Even zitten we zo tegenover elkaar. Het is stil als op begrafenis. Ik herinner mij een tekst van Rilke:

'Misschien zijn alle draken in onze levens eigenlijk prinsessen die alleen maar zitten te wachten op het moment dat we eindelijk, mooi en moedig, in actie schieten. Misschien is datgene waar we bang voor zijn in zijn blootste essentie iets hulpeloos wat onze liefde zoekt.'

Ik deel Rilke met mijn coachee. 'Dus mijn tranen zijn eigenlijk prinsessen?', zegt hij.

'Ja', zeg ik. 'Mijn tranen herinneren mij aan mijn gevoel en hoe ik meer van mezelf hou als ik ze laat zien.'

'Dan ben je nog mooi en moedig ook!', zegt mijn coachee. 'Dank je,' zeg ik, 'Dat klinkt als een compliment aan een coach.' We lachen samen. 'En wat zal jouw manager wel niet van je zeggen als jij jouw tranen toelaat?' 🐉



Lijfwerk van een yogi

HET DERDE CHAKRA

TEKST: WIETSKE JANSEN SCHOONHOVEN



Bij Phoenix werken we veel met de instinctieve bewegingen die mensen maken in contact met anderen en met de wereld om hen heen. Via het lijf kan je snel tot de kern van een vraag komen, en tegelijk is het niet altijd zo gemakkelijk om deze taal te verstaan. In mijn yogalessen gebruik ik vaak de chakrapsielologie, een reis langs de chakra's in de vorm van theorie, gekoppeld aan asana's (oefeningen) om je lijf en je persoonlijkheid beter te begrijpen. In de opleiding *De maskermaker* kan ik het oude systeem van de chakrapsielologie terugvinden in de indeling van de maskers. Dit inspireert me in het voor deze opleiding zo essentiële lichaamswerk om instinctieve patronen en bewegingen zichtbaar te maken zodat cursisten ermee kunnen werken.

In dit themanummer over oorlog en vrede en de vreemdeling in jezelf neem ik je mee op minireis door het derde chakra. Het gebied van de zonnevlucht, jezelf neerzetten in de wereld, daadkracht en ego-ontwikkeling. Vuur!

Wat zijn chakra's? Kort:

Chakra's zijn energiecentra in je lichaam om indrukken en informatie van buiten waar te nemen, te verwerken en over te dragen. En om van binnenuit de wereld tegemoet te treden. Ze zijn gekoppeld aan de zintuigen en lang voor de ontdekking van de hormoonklieren werden ze door de yogi precies op die punten langs de wervelkolom aangewezen. Adem wordt wel het voertuig van dit systeem genoemd, de verbinding tussen lichaam en geest.

Derde chakra, Manipura chakra

Plek:	lendenwervels en overgang naar borstwervels, zonnevlucht
Element:	vuur
Masker:	psychopatisch
Werkorgaan:	knieën en onderbenen
Gevoelsorgaan:	ogen
Zintuig:	kijken
Adem:	de gelijkmakende adem die hoort bij het verteringsproces
Kleur:	geel
Dier:	ram

Het vuurelement van dit chakra heeft een sterke kracht omhoog. Toen de mens zich vanuit dierlijke stand ging oprichten,

kwamen de handen vrij en kwam ook de kracht van het derde chakra vrij. Tegelijk met de ontdekking van het gebruik van vuur ontstond het besef dat we onszelf tegenover de natuur kunnen plaatsen en kunnen waarnemen wat daar plaatsvindt.

De drie-eenheid aan kwaliteiten die horen bij dit chakra zijn: logica, analyse en structuur. Analyses worden uitgevoerd om de structuur te leren kennen, structuur veronderstelt kennis van de onderdelen en analyseren en structureren gebeurt op een logische manier. Net als bij roofdieren zijn onze ogen naar voren gericht, zodat we nauwkeurig en doelgericht ergens op af kunnen gaan. Grazers en prooidieren, die veel kwetsbaarder zijn, hebben de ogen meer opzij om gevaar, zoals roofdieren, over een breed gebied te kunnen waarnemen. Knieën en onderbenen zijn de werkorganen die ons daar brengen waar we willen zijn. In de ontwikkeling van de mens hebben bekken en benen de kenmerkende stand gekregen die de rechtopstaande houding draagt en daarmee ook de ontwikkeling van de individuele persoonlijkheid. Het gebied van knieën en lendenwervels is kwetsbaar. Wanneer het evenwicht tussen willen en kunnen is verstoord, kunnen hier problemen ontstaan.

Dan die ram. Hij valt aan met zijn kop en kan een behoorlijke ram uitdelen. Net als jij en ik dit kunnen met onze mentale capaciteiten met de kracht van analyse, logica en ordening. Eerste chakra oefent macht uit met fysieke kracht, tweede met verleiding en ook manipulatie, derde met intelligentie en waar nodig gebruik makend van de andere twee. Het symbool van dit chakra is de driehoek van het vuurelement met de punt omlaag, symbolisch voor de richting van de wil die meestal gebruikt wordt voor de bevrediging van >

verlangens in eerste en tweede chakra. Vuurkracht zonder hartsenergie kan ook gewelddadig zijn. Dan wordt vuur strijd en oorlog. Als derde chakra wordt gecombineerd met vierde chakra, het hart, is er ruimte voor humor en relativiseringsvermogen en wordt de verantwoordelijkheid voor eigen handelen in een groter perspectief geplaatst. Zo kan daadkrachtige vrede en powervolle liefde tot stand komen.

Tips om de vuurkracht in jezelf te ontwikkelen.

Bij dit chakra gaat het om het richten en besturen van de wil. De discipline om jezelf toe te wijden aan je pad door de dingen te doen die goed voor je zijn. Dit kun je trainen.

- Bijvoorbeeld door te vasten. Tijdens mijn yogaopleiding werd van ons gevraagd om, rekening houdend met eigen mogelijkheden en beperkingen, een hele lesdag te vasten. De vastendag begint de avond tevoren en eindigt de dag daarna, na zonsopgang. Ik had dit nog nooit gedaan of gewild, maar vond het een fantastische ervaring om te

merken dat ik dit goed kan volhouden en dat ik zelfs energie overhoud die niet wordt gebruikt voor de spijsvertering. Je kunt er ook voor kiezen om eens een midweek onder begeleiding te vasten bij de Schouw in Zeeland (www.kuuroorddeschouw.nl). Goed voor je lijf en een mooie oefening in discipline.

- Voor mij is het goed om dagelijks op te ruimen, terwijl ik van nature geen opruimer ben. Om mezelf hierin te trainen, speel ik een spel met vriendinnen – de minimalism game – waarbij we elke dag net zoveel dingen weggooien als de dag van de maand (ecologisch, dus kringloop, kledingbak, tweedehands boekenwinkel, afvalverzamel punten voor plastic, apparaten etc. etc.). We appen elkaar dagelijks een foto als bewijs – fijn die ogen die meekijken, en er ontstaat soms een hilarische ruilhandel. Per maand gooien we zo meer dan 400 dingen weg, inmiddels ben ik bijna 2000 spullen armer en ik mis niks. Sterker nog, ik merk dat ik minder behoefte heb om spullen aan te schaffen.

Oefeningen:

- Begin de dag met drie of meer keer de zonnegroet om de vuurkracht in jezelf op te roepen



1
Inademen



2
Inademen



3
Uidademen



4
Inademen
linkerbeen achter



5
Adem vast



7
Inademen



8
Adem vast



9
Adem vast
linkerbeen voor



10
Uidademen



11
Inademen

- Om je vuurkracht te trainen of te containen kun je een vechtsport beoefenen als cardio kickboksen, boksen, aikido. Speciaal voor vrouwen: bokstraining Hit'm heart (www.haagsehoogvliegers.nl), NIA (een mix van dans, taichi en de martial arts, www.nianow.com) of buikdansen (www.kaouthar.com). Ik dans regelmatig met Kaouthar en leer veel vanuit haar visie en cultuur over afgrenzen en de zachte kracht van de 'woman warrior'.



- Waar zou jij meer discipline in willen of kunnen trainen, en hoe kun je dit zo voor jezelf organiseren dat je het volhoudt? Het is inmiddels niet moeilijk meer voor me om dagelijks minimaal anderhalf uur te sporten en bewegen. Als ik dit niet doe, verlies ik focus en effectiviteit. Deze prijs is me te hoog om hiermee te sjoemelen, maar ik heb wel de structuur van een aantal vaste lessen nodig. Je kunt ook samen met een vriend of vriendin naar de sportschool gaan om elkaar bij de les te houden. Om een nieuwe gewoonte te ontwikkelen, zeggen de yogi's: Doe het 42 dagen en beslis dan of het je past....
- Om je vuurkracht te combineren met compassie is de belangrijkste oefening om het hart te trainen en je ontroering actief op te zoeken. 'Een dag zonder ontroering is een dag niet geleefd.' 🌊

- De kameel. Deze achteroverbuiging versterkt de zonnevlecht en opent tegelijk het hart

- De cobra



6
Uitademen



- De held. 'Een held is diegene die ten strijde trekt, terwijl hij zijn kwetsbaarheid voelt' (Patanjali)

- De liggende boog (vogelnestje)



12
Uitademen





Ik was er niet bij

TEKST: KITTY VISSER • BEELD: DOTS & STRIPES

En toch, wil je mij geloven als ik zeg dat ik er weet van heb? Dat ik weet van leven met het gevoel van continue dreiging, of het nou nodig is of niet. Dat ik weet van de tot steen makende doodsangst als bommenwerpers overvliegen, dat ik weet van de nietsontziende, blinde paniek in de vlucht naar de schuilkelder? Dat ik alles weet van onderduiken en van het jezelf verlaten om maar ergens heel te blijven? Dat ik de kokhalzende wanhoop ken niemand meer te kunnen vertrouwen, inclusief mijzelf? Dat ik de diepste angst ken om in een onbewaakt ogenblik, in een spontaan woord of gebaar mijn diepste wezen, mijn passie, denken, voelen bloot te geven en hiermee mijn bestaan op het spel te zetten?

Het was een mooie lentemorgen dat ik voor dag en dauw naar Amsterdam vertrok om een college psychologie bij te wonen. Na omzwervingen in de studiekeuzegidsen langs farmacie, fysiotherapie, de Pabo en Nederlands wist ik diep van binnen meteen dat psychologie de studie voor mij was. Voor de zekerheid toch nog maar even kijken... Het college vond plaats in de Oudemanhuispoort, hoe anders dan het kinderlijk schoolse van de Pabo waar ik eerder was! Onder de poort doorlopend kwam ik thuis, al op de binnenplaats, in de serene stilte die opviel ondanks de pratende mensen. Ik ging in de loop van eeuwen studenten voor mij...

Terwijl het zonlicht door de kleine zolderramen in schuine banen de gouden stofdeeltjes in de collegezaal zichtbaar maakte, vertelden de anderen dat ik met mijn neus in de boter viel. Dit was één van de beste colleges.

Een college sociale psychologie, de studie die kort na de oorlog groot is geworden om feitelijk maar één vraag te beantwoorden: 'Hoe heeft het zover kunnen komen?' Hoe is het mogelijk dat zoveel gewone mensen zich hebben laten verleiden om mee te werken aan de Holocaust en (hoe) kunnen we een herhaling voorkomen?

Het college ging over de gehoorzaamheidsonderzoeken van Milgram, één van de klassiekers uit de sociale psychologie. Milgram wilde de bereidheid testen van gewone mensen om te gehoorzamen aan legitiem gezag, ook als dit ingaat tegen het eigen geweten. Het aantal mensen dat autonoom en weerbaar genoeg was om trouw te handelen naar hun eigen grenzen – en daadwerkelijk stopte met het geven van elektrische schokken als de leerling een fout antwoord gaf – was schrikbarend laag. De mensen die wel door waren gegaan, bleven naderhand vaak geschrokken en gedesillustreerd achter.

De vraag die mij sindsdien altijd heeft bezig gehouden: wat zou ik zelf doen? Zou ik op het beslissende moment genoeg lef en kracht hebben om op te staan, om niet te voldoen aan de verwachtingen en zou ik de druk vanuit een autoriteit of een groep kunnen weerstaan?

Hoe meer ik leerde, hoe vaker ik mij deze vragen stelde. Zoals bij de onderzoeken van Asch naar de invloed van groepsgedrag of de enorme invloed van onbewuste verwachtingen van leraren zoals beschreven in het Pygmalion-effect. En ook bij het beruchte gevangenisexperiment van Philip Zimbardo, dat gruwelijk uit de klauwen liep en dat diepe indruk maakte. Het is echt waar: wij gewone mensen kunnen ons echt laten verleiden tot gruwelijk gedrag, simpel omdat wij de neiging hebben ons te gaan gedragen naar onze rol en naar de verwachtingen die wij hebben over wat anderen van ons verwachten. De grote overlevingsgave om ons altijd weer te kunnen aanpassen aan de omstandigheden blijkt tegelijkertijd een rauwe vloek.

En of wij mensen iets zinvol doen met deze kennis? O ja, Cialdini heeft de sterkste onbewuste beïnvloeders recent nog eens fijntjes onder de aandacht gebracht in zijn boek 'Invloed'. Hij wilde mensen weerbaarder maken tegen verkooptrucs. Er is inmiddels geen marketing- en mediaspecialist meer die geen gebruik maakt van deze kennis. En ook de gezonde weerstand tegen verkooptrucs wordt nauwgezet onderzocht om het te doorbreken.

De dingen die niet voorbij gaan

In tegenstelling tot mijn ouders en grootouders ben ik opgegroeid na de oorlog, zonder armoede, in een rustige maatschappij. En toch, wil je mij geloven als ik zeg dat ik er diep van binnen eigenlijk nog nauwelijks weet van heb, hoe het is in vrede, als alles er gewoon mag zijn, dat alles gewoon goed is? Zover ben ik verdwaald. Natuurlijk waren er wel glimpen, bijvoorbeeld toen ik – ietwat overmoedig door een gebroken hart – met een paar anderen naar Berlijn was gelift. De stad zonder kern, de muur nog maar net gevallen. En juist hier maakte ik kennis met de overgave aan het leven, met de diepere wijsheid uit religieuze geschriften en met de waarde van het elkaar werkelijk ontmoeten.

Het was een mooie lentemorgen dat ik voor dag en dauw naar Utrecht vertrok voor de 4^e module van Het Helende Verhaal. Na diverse omzwervingen was ik hier terechtgekomen. Ondanks mijn wil om het alleen maar goed te doen, geen fouten te maken, mij nauwelijks zichtbaar te maken was ik hier, getekend door het leven. Zoekend naar mijn eigen verhaal, met wonden die nog niet diep genoeg waren gesneden, die nog maar half waren geheeld. Moegestreden. De module vond plaats aan de Nieuwegracht. Een paar stappen de stenen treden op, door de statige deur en ik voelde het meteen: hier is het goed. De hoge ruimtes, de sfeer, de rust. Ik ging in de loop van eeuwen studenten voor mij...

Bedding vinden in je eigen grotere verhaal, vuur dat verhalen naar boven haalt. Ik kwam tot rust, kon weer diep ademhalen. Voor het eerst sinds tijden. Het was groter dan ik. Woorden die vanzelf gedichten werden. Wat een bevrijding. Al geopend in de Raiffeisenlaan, mijn lijf dat lijfelijk contact vanuit mijn kinddeel aan kon, wat ik al sinds mijn vroegste jeugd niet meer had toegelaten. Mijn hoofd, dat geen controle meer hoeft te hebben, omdat het gewoon goed is. Op een bepaalde manier kwam ik voorbij goed en kwaad. Voorbij moeilijke, gewetensvolle beslissingen. Zelfs voorbij mijn levensangst en voorbij mijn doodsangst.

Het geeft mij nieuwe richting voor nieuwe reizen. 🌿

Eric Berne en de vreemdelling in zichzelf

EEN BIOGRAFISCH INKIJKJE

TEKST: SANDER REINALDA

'You know, I've spent my whole life teaching people how to achieve intimacy, and I've never been able to get any for myself.'

In hun biografie over hem citeren Jorgensen & Jorgensen Eric Berne, de vader van de Transactionele Analyse, die dit kort voor zijn onverwachte dood in 1970 zei. Een verdrietig stemmende uitspraak die het Engelse gezegde 'You teach best what you have to learn most' op indringende wijze van een voorbeeld voorziet.

Eric Berne was een ongeëvenaard waarnemer, die wat hij zag, hoorde, voelde en bespeurde wist om te zetten in – zeker voor zijn tijd – spectaculaire en vernieuwende theorie. Hij koppelde zijn inzichten aan een welhaast dwangmatige behoefte om bij te dragen aan een betere samenleving, zowel op kleine als op grotere schaal. Hij was daar zeer dwingend in en ook dat droeg niet bij aan de door hem zo gewenste ervaring van nabijheid. Het is diezelfde kwaliteit van waarnemer (in NLP-termen zouden we het de derde waarnemingspositie noemen) en het is diezelfde maatschappelijke dadendrang die maakte dat

hij de werkelijke verbinding met de ander niet de vorm wist te geven die hij zo graag wilde. Maar er is meer...

Eric Berne was zoon van uit Europa naar Canada gevluchte Joden. Hij werd in 1910 in Montreal geboren als Eric Leonard Bernstein. Hij had een herkenbaar Joods uiterlijk, wat tot gevolg had dat hij als jongetje van 5 jaar op straat werd uitgescholden, nagejouwd, bekogeld met stenen. Deze en andere aan zijn Joods-zijn verbonden ervaringen hebben op Berne grote invloed gehad: hij hoorde er niet bij. En ook in de daaropvolgende jaren slaagde de jonge





Berne er niet in zich geaccepteerd en volwaardig onderdeel te gaan voelen van zijn leefomgeving. Op latere leeftijd verhuisde Berne naar de Verenigde Staten. Het is daar dat hij zich Eric Berne is gaan noemen en – veelzeggend! – afscheid nam van zijn Joodse naam. Hij ging studeren en werd, net als zijn vader, arts. Na vele jaren van studie, leertherapieën, examens enzovoort heeft Berne herhaalde pogingen gedaan om toegelaten te worden tot de Amerikaanse Psychoanalytische Associatie. Uiteindelijk, in 1956, werd hij definitief afgewezen als psychoanalyticus. Dat was een enorme teleurstelling voor hem en bevestigde een oude, pijnlijke ervaring: hij hoorde er niet bij. Hij slaagde er niet in er bij te gaan horen. Ook in de privésfeer speelde ditzelfde thema: gedurende zijn twee huwelijken, die beide in een echtscheiding eindigden, bracht Berne veel tijd door in het tuinhuisje achter het huis, solitair werkend aan zijn ideeën en theorieën, onder meer over intimiteit...

Het zou mij niet verbazen als zowel zijn persoonlijke geschiedenis alsook de daaraan voorafgaande familiegeschiedenis van deze grote man in sterke mate hebben bijgedragen aan zijn worstelingen om een plek te vinden, zijn eigen, waarlijke plek. Zoals Fanita English, de inmiddels 100-jarige TA-corifée die veel met Berne gewerkt heeft, zegt:

'His approach was to shock and startle people and see what they would do. (...) People didn't see – they couldn't with that approach – that the man underneath was a very loving, human being, that underneath this abrasive exterior was a man who cared about humanity.'

GEBRUIKTE LITERATUUR:

Eric Berne • A Montreal Childhood, 2010
Ann Heathcote • Eric Berne and Loss, Transactional Analysis Journal, 2016
Elizabeth Watkins Jorgensen & Henry Irvin Jorgensen • Eric Berne: Master Gamesman, a transactional biography, 1984

ONTHEEMD

Ons huis is er nog,
maar jij bent er niet meer.
Voor altijd uit ons leven verdwenen
is ons huis geen thuis meer.
Altijd op zoek naar een warm welkom,
naar ogen die mij zien,
een luisterend oor,
onvoorwaardelijk.
Niet vinden doet zo'n pijn.
Op de vlucht voor de pijn, het verdriet.
Boos op alles en iedereen.
Vechten en vluchten om mezelf bijeen te
houden.
Ik vlucht weg wanneer jij er te veel bent,
van onrust, geweld, verdriet en intimiteit.
Ik vecht me weg uit contact wanneer de
beveiligde muren
om mijn kwetsbaarheid worden geraakt.
Ontheemd.
Langzaam bouw ik samen met jou
ons eigen huis.
Het wordt ons thuis.
Hier wil ik zijn.
Bomen en struiken groeien
als een omheining om ons huis.
Houd al het ongewenste buiten de deur.
Binnen is plaats voor vrede en vreugde.

Ik heet je welkom, maar word er niet in
beantwoord.
Au, dat doet zo'n pijn.
Wanneer je dan een negatief oordeel velt.
Barst ik uit.
Slijp ik mijn messen van venijn.
Ik ontplof in woede,
de oorlog is verklaard.
Ik wil vluchten
ver weg
van jou
van huis
ver weg
zo ver als ik kan.
Terugkeer
Terug, ik moet terug.
Terug naar mezelf.
Waar komt het vandaan.
De pijn, het venijn,
de eenzaamheid.
De onbeantwoorde liefde.
Mezelf onder ogen zien.
Om dan jou onder ogen te komen.
Vluchtroutes, harnas en wapens
binnen handbereik.

MARLIES POLAND



De volgende Vuurvogel

Het thema van de komende Vuurvogel:

Leiderschap

Wat heb je aangenomen, wat geef je door?

Wat heb je aangenomen in je leiderschap, wat geef je door? Welke weg heb jij van binnen afgelegd? Wie was jou hierbij tot inspiratie? Wat is de traditie waar je in staat? We zijn benieuwd naar wat deze vragen allemaal bij jou oproepen en zien uit naar je bijdrage aan de volgende Vuurvogel.

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. Liefst groter. Al je bijdragen en reacties kun je sturen aan: vuurvogel@phoenixopleidingen.nl Gebruik wetransfer.com voor grote bestanden.

Je bijdrage moet uiterlijk 6 maart 2017 binnen zijn.

Reacties

Wij zijn benieuwd naar jouw reactie op de Vuurvogel! Stuur jouw reactie naar: vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Vuurvogel digitaal

Lees jij de Vuurvogel liever digitaal op je Ipad, telefoon of laptop? Ga dan naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel
Vanaf hier kun je ook alle verhalen en artikelen delen.

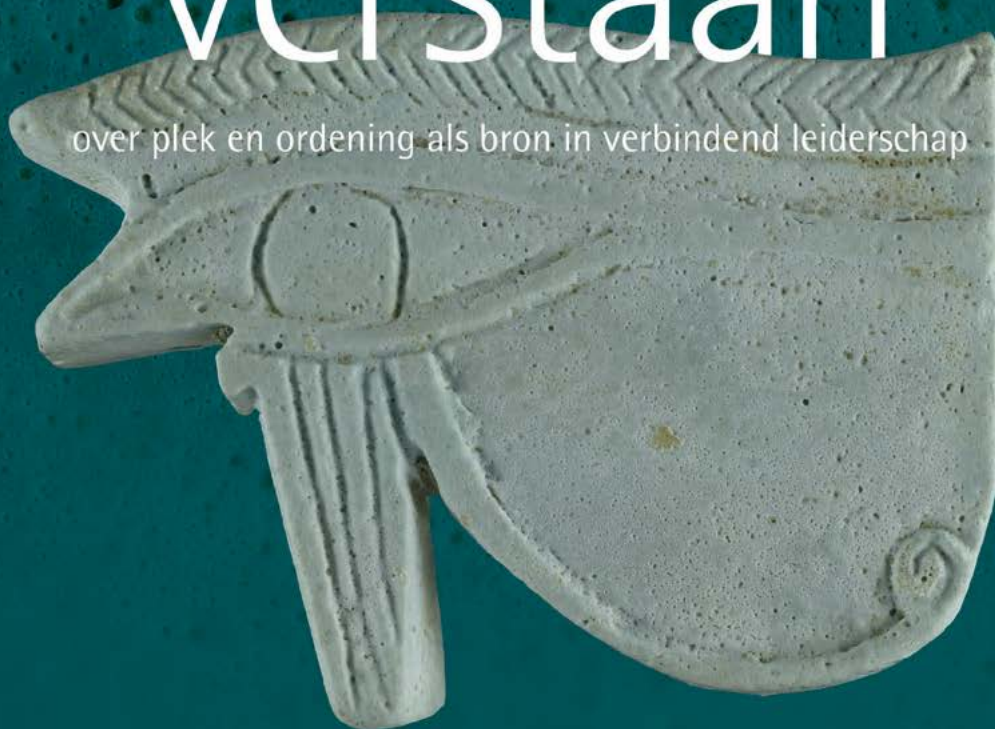
Vuurvogelarchief

Vanaf nu zijn ook alle oude nummers van de Vuurvogel online terug te vinden. Ga naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

2017 begint heel speciaal...

De tekens verstaan

over plek en ordening als bron in verbindend leiderschap



Morten Hjort en Wibe Veenbaas
Mirjam Broekhuizen en Jane Coerts

redactie: Joke Goudswaard



Een uitgave van Phoenix Opleidingen, Utrecht

Vanaf februari verkrijgbaar op phoenixopleidingen.nl/boeken