

# Vuurvogel

Phoenix   
opleidingen

jaargang 1 – nummer 1/2004

verschijnt 2 x per jaar

*Het thema van dit nummer is 'starten'.*

*Starten doet iedereen op diverse gebieden.*

*Hoe speelt starten een rol in jouw leven?*



## Voorwoord

De Vuurvogel is klaar om uit te vliegen. Het blad van Phoenix Opleidingen is bedoeld voor cursisten en ex-cursisten. We zochten een manier om met jullie in contact te blijven en jullie regelmatig te voorzien van nieuws en ontwikkelingen bij Phoenix en op ons vakgebied. Vuurvogel wordt gemaakt in samenwerking met ex-cursisten. We hopen in de volgende nummers dan ook volop reacties en bijdragen van jullie te plaatsen.

Wat kun je verwachten in Vuurvogel? Inhoudelijke artikelen, interviews, actuele informatie en nieuwtjes, verhalen, boekbesprekingen, lokroepen enz. In elk nummer rangschikken we het geheel rondom een thema wat met ons vakgebied te maken heeft.

Het thema van dit eerste nummer is 'starten'. Starten is de eerste stap zetten. Het is een beweging. De beweging van vormgeven aan een verlangen of een idee. Dat wat betekenis voor ons heeft van binnen, naar buiten brengen. Tonen aan de wereld wat al een tijd heeft mogen rijpen. Onszelf tonen in wat we doen. Daarvoor moeten we loslaten en vastpakken. Loslaten van het ideaal en vastpakken van de realiteit. We zetten onszelf op aarde. Ook Vuurvogel heeft haar nest.

*Over waar te beginnen*

*Vraag niet aan de wereld wat de wereld van jou wil*

*Vraag in plaats daarvan aan jezelf wat jou echt tot leven brengt*

*En durf dan om dat te gaan doen*

*Want dat is nou precies wat de wereld nodig heeft*

*Mensen die echt tot leven komen*

*Howard Thurmond, voormalig britse minister*

Wij wensen je veel leesplezier toe.

Namens de redactie,

Morten Hjort

## Volgende uitgave

De volgende uitgave van 'Vuurvogel' gaat over grenzen. Voor dit nummer zijn we op zoek naar beschrijvingen van situaties over het verleggen van grenzen waarvan de impact groot was. Heb jij zo'n ervaring laat het ons dan weten! Vuurvogel 2 verschijnt in februari 2005.

## Hoe aanleveren?

Lever je bijdrage voor 30 november 2004 digitaal aan bij:

info@phoenixopleidingen.nl.

Vermeld erbij: Vuurvogel – grenzen

## Tekst

Worddocument, maximaal 2400 tekens. Inclusief spaties en leestekens.

## Beeld

Beeldformaat op 100 % minimaal 300 dpi zijn.

## Plaatsing

Het plaatsen van de aangeleverde teksten en beelden is ter beoordeling aan de redactie. De redactie behoudt zich het recht voor om tekstuele wijzigingen aan te brengen in de aangeleverde kopij.

## Inhoud

jaargang 1 – nummer 1/2004

1 Voorwoord

### Starten

- 2 De beweging naar buiten
- 3/4 "Holding forever"
- 5/6 Starten met klanten werven
- 7/8 Mientje is gestart bij Phoenix
- 9 Vooraf aan de geboorte...

### Serie 'Inspiratie'

- 8 Even voorstellen
- 10 Welke denkers inspireren je in de dagelijkse praktijk?

### Rubrieken

- 1 Volgende uitgave
- 1 Colofon
- 4 In de pers
- 6 Boekentips
- 6 Agenda
- 6 Lokroep
- 10/11 Boekbespreking

### Colofon

Phoenix Opleidingen TA/NLP  
Raiffeisenlaan 26 A  
3571 TE Utrecht  
tel. 030 2711383  
fax 030 2722547  
www.phoenixopleidingen.nl  
info@phoenixopleidingen.nl

### Redactie:

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

### Eindredactie:

Conny ten Klooster

### Illustratie cover:

Conny ten Klooster

# De beweging naar buiten

Wibe Veenbaas

*De beweging naar buiten, het vormgeven in de wereld, heeft haar wortels in een intensief proces van binnen.*

*Dit interne proces van inspiratie, verlangen en groei is de bodem waarin de beweging naar buiten kan ontstaan.*

*Dat is bij mensen zo. Dat is bij organisaties zo. Dat is dus ook bij Phoenix zo. Wibe Veenbaas vertelt hoe de beweging bij Phoenix speelt en wat de rol van de leider daarin is.*

## Leiderschap speelt.

In de brochure van Phoenix heeft iedereen kunnen zien dat er met name rondom het thema leiderschap veel is ontwikkeld en dat leiderschap vanuit verschillende invalshoeken is bekeken.

Dit is exemplarisch voor de beweging die we als organisatie gemaakt hebben. Leiderschap speelt. In eerste instantie bij mij als leider. Wat is mijn plek als leider in de organisatie? Wat zet ik in beweging door mijn leiderschap en wat houd ik tegen? Hoe speelt mijn model als leider door in de organisatie? En heel belangrijk: hoe wil ik het zelf? Waarbij ik mijn leeftijd onder ogen heb te zien en daarmee de fase van mijn leven en hoe ik daar invulling aan wil geven. Door stil te staan bij deze vragen zijn er bij Phoenix prachtige dingen gebeurd. Ik kon met een open hart ruimte geven aan andere mensen die hun kennis en kunde inbrengen bij ons. Ik kan leiderschap delen op bepaalde gebieden en daardoor krijg ik zelf de ruimte om me te richten op de zaken waar ik graag energie in stop. Namelijk de vervolgoopleidingen. Dit was – en is nog steeds – een mooie periode om

zo te voelen hoe leiderschap speelt en dat ik als leider telkens weer de vraag aan mezelf te stellen heb: wie ben ik als leider en waar heeft dat mee te maken.

Deze beweging illustreert hoe we werken. De ontwikkeling start van binnen en naarmate binnenin de ontwikkeling sterker en dynamischer wordt, is de beweging naar buiten al ingezet.



## Klaar voor de start.

Voordat je jezelf toestemming geeft om 'klaar voor de start 'af' te zeggen is het belangrijk dat je weet hebt van je eigen taak. Dat je je menselijke taak kent binnen het grotere geheel. Dat is voor mij zo. Dat is voor een ieder binnen Phoenix zo. Dat is voor jou zo. Als je je taak neemt, met alles wat daaraan vast zit, dan ben je in staat om de beweging naar buiten te maken. Dan ben je in staat om onder ogen te zien wat er wel en niet voor je is en vandaar uit te bewegen. Te starten.

## De schroom is er af.

In het naar buiten brengen van wat

er binnen aanwezig is, word ik ook steeds gemakkelijker. De schroom is er af. Als Phoenix mogen we laten zien wie we zijn en wat we kunnen. Dat we die beweging nu kunnen maken, heeft alles met mij als leider te maken. Doordat ik makkelijker van binnen naar buiten en weer naar binnen beweeg, kan Phoenix dat als instituut ook. Daarin neem ik mijn plek. Daarin neemt ieder bij Phoenix zijn/haar plek. Het is een ontwikkeling die continu verdiept. Plek nemen. Aannemen wat er voor ons is.

## Beweging is rijkdom.

Ik realiseer me dat de beweging die wij als instituut kunnen maken rijk is. Daar ben ik ook heel dankbaar voor. Dankbaar dat mijn vrouw Jannie zo mooi het vrouwelijke principe in de organisatie gebracht heeft en nog brengt, waardoor er een zachte beweging bij Phoenix is. Dankbaar voor de geschiedenis met Piet Weisfelt. Wij samen hebben zo van en aan elkaar geleerd wat innerlijke beweging betekent. Dankbaar dat de driejarige opleiding Professionele Communicatie de kern van ons instituut is en blijft én dankbaar voor de wijze waarop Sander Reinalda en Conny ten Klooster deze beweging mogelijk hebben gemaakt. Dankbaar ben ik ook voor de inbreng en invloed van de nieuwe mensen binnen Phoenix.

Na alle inspanning die er gedaan is, kan ik zo voelen dat de ontspanning gekomen is. Er komen zoveel stromen op een organische manier samen en dat maakt Phoenix tot wat het is: een plek om een deel van je reis te starten, de beweging te voelen en vandaar uit weer je eigen pad te gaan.

## “ **Holding forever**”, de functionele symbiose en haar diepe impact

### **De functionele symbiose: holding en het veld van moeder-kind**

Conny ten Klooster

*De start van ons bestaan vindt plaats in de twee-eenheid met onze moeder. De moeder weet dat het kind een andere persoon is dan zij. Het kind heeft als foetus en als baby dat besef van grenzen nog niet. Pas een maand of vier na onze geboorte worden we ons er langzaam van bewust dat we ook een afzonderlijk individu zijn met eigen grenzen.*

In de baarmoeder en in de eerste maanden van ons leven is er voor ons dus geen scheiding tussen onze moeder en onszelf. Deze periode noemen we de symbiotische fase.

*De symbiose is voor het kind meer dan het waarnemen van gezamenlijke grenzen.*

Het gaat veel verder. Er is sprake van een zogenaamd versmolten bewustzijn, er is niet een kind en een moeder, er is voor het kind een ‘moeder-kind’, een eenheid, een veld van aanwezigheid. Dit heeft diepe impact op onze wording en is van grotere betekenis dan we meestal kunnen beseffen. Het versmolten bewustzijn van het kind is te vergelijken met een diepe empathische verhouding. Het kind ervaart alles wat de moeder ervaart en voelt, en neemt het alsof het van zichzelf is. Als moeder bang is, voelt het kind angst, als moeder gelukkig is, voelt het kind geluk. Dit gaat voorbij de controle van de beide ouders. Ouders kunnen nog zo het goede willen voor hun kind, maar als moeder

verdrietig is omdat haar moeder overleden is, zal het kind delen in dat verdriet. Als er spanning is tussen vader en moeder voelt het kind deze spanning. Als een ouder zusje ziek is zullen de emoties daaromheen van invloed zijn op het kind.

Dit veld van moeder-kind is dus sterk beïnvloedbaar en zeer gevoelig voor indrukken. Het houdt niet op bij de moeder. Via de (baar)moeder komen steeds ruimere kringen binnen in de wereld van het kind. De energie van de vader, de andere kinderen uit het gezin, de familie, de vrienden, de burens, het dorp, de stad, het land, de kerk, de cultuur... Het kind absorbeert de energie van dit geheel via de (onbewuste) reacties van de moeder. In dit prille begin is het kind volstrekt hulpeloos. Het heeft de ander nodig om gedragen, gevoed, gekleed en gekoesterd te worden. De moeder draagt letterlijk het kind in de baarmoeder. Ook na de geboorte is het vastgehouden worden een belangrijke lichamelijke ervaring, die psychisch doorwerkt. Vooral het gedragen worden bij de biljetjes, het stuitje en het bekken geeft het kind een diepe ervaring van stevigheid, veiligheid en rust. Hoe het kind letterlijk en psychisch gedragen is noemt Winnicott de ‘holding environment’, de holding-omgeving, de bedding waarin het kind is opgegroeid. In het vervolg zullen we dit holding noemen. In de kwaliteit van deze holding speelt de polariteit veiligheid-onveiligheid een grote rol. Holding is op z'n best veiligheid met de kleur van liefde. Tegelijkertijd wordt de kwaliteit van de holding voor ons mensen ook altijd beïnvloed

en gekleurd door ervaringen van onveiligheid.

In de symbiotische fase bepaalt het hele veld van bovengenoemde invloeden de kwaliteit en sfeer van de holding van de baby. Alles samen helpt het soort holding te creëren die de baby ervaart. De moeder is in deze periode, net als het kind, erg gevoelig en kwetsbaar. Hoe de moeder het kind holding gaf en hoe niet, hoe zij zelf weer door haar omgeving werd gesteund en beschermd en hoe niet, heeft grote invloed op het kind. De vader speelt in deze fase van ons leven een belangrijke rol via haar. Hij is degene die als eerste de moeder kan steunen, een veilige holding kan geven, zodat zij het kind weer kan steunen. Daarnaast levert de steun van grootmoeder (moeders moeder) en de vrouwen om de moeder heen een wezenlijke bijdrage aan de holding van het kind.

Zoals in het systemisch werk telkens weer naar voren komt, heeft de energie van de familie(geschiedenis) effect op het kind. Via de moeder nemen we de energieën op van moeders en vaders familiesystemen en absorberen we de effecten van bijvoorbeeld oorlogen, verdriet, haat, verstrikking, geluk en verbinding.



### **Consequenties voor begeleiding**

Het veld van holding, zoals we dit in het begin van ons leven hebben ervaren, nemen we op onbewust niveau mee in onze volwassenheid.

Het is als het ware de grond van ons bestaan, het fundament waarop we verder bouwen en waarop ons script gevormd is. De kwaliteit van holding bepaalt in hoeverre en hoe we hebben geleerd ons te openen en te ontspannen (in veiligheid) en ons te wapenen en te pantsen (in onveiligheid). Daarom is het voor begeleiders belangrijk om de cliënt te helpen dit onbewuste veld bewust te maken en de kwaliteit van de holding en de dynamiek van veiligheid en onveiligheid daarin te onderzoeken, vooral als jonge thematiek speelt. Dit is ook een reis in het onbekende, omdat we van onze babytijd meestal geen feitelijke herinneringen hebben. Ons lichaam herinnert zich wel. Via ons lichaam kunnen we dus belangrijke thema's op het spoor komen, al weten we de concrete ervaringen niet.

Het feit dat we leven betekent dat we ten diepste voldoende veilige holding hebben gehad. Dat het bestaan ons gedragen heeft. Als dat niet zo was waren we er niet geweest. Zonder de kramp van onze scriptpatronen is dit universele veld van holding voelbaar. Met dit veld kunnen we ons makkelijker verbinden als we die kramp kennen en herkennen voor wat ze is. Een wezenlijke bijdrage van ons als begeleiders aan het proces van de cliënt is dat we ons aansluiten op dit universele veld. Dat vraagt van ons dat we weet hebben van onze eigen geschiedenis en ervaringen rondom holding. Als we ons kunnen afstemmen op dit universele veld van holding, van vertrouwen en liefde, ontstaat er een bedding waarin de cliënt kan rusten. Dit maakt mogelijk dat hij zich kan gaan ontspannen en de onveilige situaties, de kramp, de blokkades en de pijn kan onderzoeken en doorvoelen. In dat proces integreert de cliënt steeds meer eigen holding

en groeit het vermogen open te zijn en te vertrouwen in zichzelf, in het leven en in de ander. Te vertrouwen dat hij de pijn en kwetsing kan dragen die nu eenmaal bij het leven horen. Zo kunnen we ons basisvertrouwen en onze liefde herontdekken.

### **Van symbiose naar differentiatie, de psychische geboorte**

Onze natuurlijke neiging als kind is vanuit de symbiose, vanuit het veld van moeder-kind, te gaan bewegen, uit te reiken en te individualiseren. De moeder wordt steeds meer gezien als de ander, als anders dan onszelf. Het kind wordt zich dan voor het eerst bewust van grenzen, van ik en jij. Door voldoende goede holding van de moeder, de vader, de omgeving kan zo vanuit de symbiose een gezonde differentiatie ontstaan. Dit proces vindt plaats tussen ongeveer 4 en 8 maanden.

*Met onze feitelijke geboorte zijn we dus nog geen individu.*

In een volgend nummer gaan we dieper in op de psychische geboorte, de tweede fase in de ontwikkeling van ons mens-zijn.

Bronnen:

Mahler, M.S. - The psychological birth of the human infant,  
Winnicott, D. - The maturational Processes and the Facilitating Environment,  
Almaas, A.H. - De parel van Essentie  
Almaas, A.H. - Negen facetten van eenheid, deel II

*‘Het einde is het begin, en het begin is de eerste stap, en de eerste stap is de enige stap.’*

J. Krishnamurti.

## **Phoenix in de pers 2003/2004**

in: **Inzicht**, tijdschrift voor NLP, lente 2003, een recensie van ‘Vonken van verlangen’.

in: **Prana**, tijdschrift voor spiritualiteit en randgebieden der wetenschappen, augustus/september 2003, een uitgebreid artikel over familieopstellingen n.a.v. ‘Vonken van verlangen’.



in: **Paravisie**, juli 2003, een interview met Wibe en Joke, naar aanleiding van ‘Vonken van verlangen’.

in: **Seasons**, januari 2004, een interview met Wibe, over de betekenis van verhalen.

in: **Strook**, Tijdschrift voor Transactionele Analyse, juni 2003, een recensie van ‘Vonken van verlangen’.

in: **TETH**, Tijdschrift voor Educatieve & Therapeutische Hypnose, 2003/1, een recensie van ‘Vonken van verlangen’.

in: **TETH**, Tijdschrift voor Educatieve & Therapeutische Hypnose, 2003/4, een weergave van de workshop ‘Op Verhaal Komen’.

# Starten met klanten werven

Mientje Fluyt

*Je hebt je opleiding afgerond en wilt voor jezelf beginnen. Alles is er: een naam, je inschrijving voor de Kamer van Koophandel, je visitekaartjes en je hebt kennis van je doelgroep. Het enige wat je nog nodig hebt zijn klanten. Rita Vermeulen ontwikkelde een training 'starten met klanten werven' voor ex-Phoenix cursisten.*



al achter'. 'Wat ook heel belangrijk is, is dat je jezelf kent.

*Durf in je eigen spiegel te kijken en te zien wat er al wel en wat er nog niet is.*

Ik heb dat ook geleerd. Ik ben in de identiteit van mijn organisatie waar ik toen werkte gegroeid. Immers die identiteit verkoop je. Zeker als je voor jezelf gaat werven is het van belang in staat te zijn onderscheid te maken tussen jezelf en je bedrijf. Anders voel je je keer op keer persoonlijk afgewezen. Dat is echt een kwestie van doen. Van starten. Van ervaren, reflecteren. Vallen en opnieuw beginnen.

**Je hebt je verdiept in de polariteiten die er spelen rondom dit thema. Kan je er een paar noemen?**

'Hoe besta je? Met andere woorden je plek nemen is een belangrijke dynamiek. Dat moet je doen. Je plek als bedrijf nemen. En de polariteit controle ~ overgave. Je bent immers eigen baas. Dat vraagt om controle op bepaalde gebieden en ook om overgave aan dat het gaat zoals het gaat.

In die beweging aanwezig zijn, dat is nog niet zo gemakkelijk. Zeker in het begin niet.

Op een andere manier speelt overgave ook in het geven en nemen. In de relatie met je klant speelt deze polariteit continue. Regelmatig vraag je je af: past deze klant bij mij? Is geven en nemen in balans? Wat doe ik daar zelf in? Jezelf weggeven omdat je de klant wilt, is geen goede beweging. Iedereen vindt de klant die bij hem/haar past. Ik ga uit van het standpunt: de klant zoekt jou!

'En wat ook belangrijk is in je contact met de klant: wees trots op je tarief. Verkoop dit. Als je ergens in je achterhoofd hebt 'dit verdien ik niet' merkt de klant dat direct'.

**Hoe kom je nu aan een klant?**

'Door te doen. In actie te gaan. Naar buiten te treden. Je hebt een bedrijfsdoelstelling en weet wat je te bieden hebt en dan volgt de actie, de beweging. Je gaat letterlijk van binnen naar buiten. In het resultaatgericht benaderen van klanten geloof ik heel erg. Daar start het mee. Als je geen resultaat wilt halen, zal het er ook niet komen'.

**Wat maakt dat mensen willen starten?**

'Ja. Iets in de wereld vraagt erom. Iets in jezelf vraagt erom. In alle gevallen is de behoefte om te ontmoeten, het willen maken van contact is essentieel. Als je eenmaal in de flow komt dat het mooi is om dit samen met klanten te realiseren: contact. Dan start je elke keer opnieuw weer met heel veel energie'.

**Ik zie de volgende metafoer voor me. Herken je daar wat in?**

'Het starten van een auto. Je draait het contactsleuteltje om, de accu is

opgeladen, je hebt genoeg brandstof, en doordat je contact maakt slaat de vonk over en start de motor.

'Ja wat hierin heel erg klopt is dat je zelf in actie moet komen. Dat je moet handelen om van A naar B te gaan. Zo start je met het werven van klanten.'

**Waarom ben jij voor de training de geschikte trainer?**

Met twinkelende ogen zegt Rita: 'Ik ben jaren getraind in het leren doen. Ik ben heel resultaatgericht, heel veilig en stimulerend. En ik vind het heerlijk om met mensen aan het werk te zijn. Daarnaast leer ik er zelf ook elke keer weer van. Wat maakt dat ik kan bijstellen en een volgende keer weer anders en nog beter kan starten. Geïnteresseerd?

Rita Vermeulen is te bereiken op tel. 030 2662391 of [rcm.training@internet.nl](mailto:rcm.training@internet.nl)

## LOKROEP

• Marion zoekt mensen die ook therapeut willen worden. Ik zou graag met jullie een supervisie/intervisiegroepje willen oprichten om ook samen naar dat doel toe te werken. Marjon, groep 38, [maaz@planet.nl](mailto:maaz@planet.nl)

• Graag zou ik in contact komen met excursisten van Phoenix Opleidingen TA/NLP, uit Zuid-Nederland voor het opzetten van een regionaal netwerk om ervaringen uit te wisselen, mogelijkheden tot samenwerking bekijken, eventuele doorverwijzing van cliënten e.d. Cathrien de Win. [c.dewin@12move.nl](mailto:c.dewin@12move.nl)

• Ik zoek in Twente nieuwe contacten voor samenwerking, uitwisseling, intervisie en misschien nog wel een ander initiatief, vanuit de ervaring: als we beiden bij Phoenix zijn geweest ontstaat er altijd wel wat. Ik ga voor nieuwe ontmoetingen. Erna Jans. [ernajans@tiscali.nl](mailto:ernajans@tiscali.nl)

## Agenda oktober 2004 – april 2005

Hier vind je workshops die nieuw zijn en andere Phoenix activiteiten. Informatie over onze andere workshops vind je op de website.

### oktober

Op verhaal komen – vervolgworkshop 7 oktober  
Vrouwelijk leiderschap en authentiek gezag 11 – 12 oktober + 4 avonden  
Organisatieopstellingen 22 – 23 oktober

### november

Studieavond Ethische Commissie 4 november  
Leiderschap en teamontwikkeling 15 – 16 november

### februari

Omgaan met haat, spel van licht en schaduw 9 – 10 februari  
Leiderschap en overdracht 17 – 18 februari

### april

Organisatieopstellingen 8 – 9 april  
Leiderschap en teamontwikkeling 12 – 13 april  
Overgave en de kracht van verlangen 14 – 15 april  
NLP Master Practitioner (start) 5 – 7 april

## BOEKEN-TIPS

△ *Simone de Beauvoir*

**Alle mensen zijn sterfelijk**

over starten en nooit meer hoeven stoppen: de levenscirkel (hechten > scheiden > rouwen) doorbroken en de ondraaglijke consequenties daarvan. ISBN: 9026952562

△ *Marinus Knoope*

**De creatiespiraal**

over hoe wensen te vertalen in actie; beschrijft de weg, zoals deze ook in de natuur aanwezig is, om van verlangen naar resultaat te komen. ISBN: 9080467715

△ *Judith Viorst*

**Noodzakelijk verlies**

klassieker; iets nieuws beginnen betekent ook altijd iets afronden, zodat de vrijkomende ruimte werkelijk weer

betekenis kan krijgen. ISBN: 904140676X

△ *Irvin Yalom,*  
**De therapeut**

over een psychotherapeut die start met een experiment: al zijn tegenoverdrachts-gevoelens openhartig met zijn cliënten te delen. ISBN: 9050183646

△ *Peter Rober,*

**De Naakte Therapeut**

openhartige ontboezemingen uit de praktijk van een therapeut, die - zonder zich dat te realiseren - zelf aan het begin van een burn-out staat, en die dit boek opdraagt "aan al de cliënten die ik niet heb kunnen helpen". ISBN: 9033453843

# Mientje is gestart bij Phoenix.

Gé Ophelders en Heleen Reitsma

**Starten kom je bij iedereen op diverse gebieden tegen. Hoe speelt starten een rol in jou leven?**

‘Ik heb op een behoorlijk niveau wedstrijd gezwommen en daar was starten heel cruciaal. Snel starten met veel kracht weg. Ik ken starten goed. Alleen naar Frankrijk toen ik 17 was. Op kamers in Utrecht. Definitief uit huis gaan. Starten met banen en voelen wanneer ik daar niets meer kon leren en dan weggaan op naar een volgende start. De nieuwe start na mijn scheiding heeft mij ruimte gegeven om mezelf beter te leren kennen. Na de pijn en de rouw kon ik de zin zien van mijn scheiding. Ik kon mijn deel nemen en starten met het werken aan mezelf. De start van mijn bedrijf twee jaar geleden.

Bij starten gaat het vooral om het losmaken van wat mij vasthoudt om te bewegen.’

**Vanuit modelleringsoefeningen weten we, dat een (onbewuste) trigger vaak voorafgaat aan een beslissing of activiteit. Welk proces gaat bij jou vooraf aan starten?**

‘De trigger van dit proces begint bij mij met het voelen van de leegte; het contact verliezen met mijn verlangens. Vervolgens wordt het stil van binnen en dan ben ik al in beweging. Stil zijn betekent voor mij in mijn bekken zakken, in mijn vrouwelijke energie komen en voelen wat naar boven komt. Vervolgens naar buiten laten komen wat er innerlijk is.

Het lied ‘Wees welkom in mijn nacht’ verwoordt voor mij heel mooi het nemen van mijn leiderschap, mijn vrouwzijn, mijn vrouwelijke energie, het in mijzelf zakken en van binnen contact maken. Het is belangrijk dat

ik héél goed contact met mijzelf heb. Dan komt de beweging van het proces van ideeën genereren, voelen wat er wel en nog niet klopt, de context maken en... dan starten. Starten voelt als de lente. Het open gaan van de knop, tot bloei komen. Ik voel dat ik groei!’

*Wees welkom in mijn nacht*

*Langzaam gaan de lampen aan  
wees welkom in mijn nacht*

*Ik kan je woord voor woord verstaan  
wees welkom in mijn nacht*

*Het lijkt alsof iets wederkeert  
dat lang is weggeweest*

*Langzaam gaan de lampen aan  
wees welkom in mijn hart*

*Het doek zal dadelijk opengaan  
wees welkom in mijn nacht*

*Blijf niet in de schaduw staan  
wees welkom in mijn nacht*

*Het lijkt alsof iets wederkeert  
dat lang is weggeweest*

*Langzaam gaan de lampen aan  
wees welkom in mijn hart*

The scene

**Kun je in het kort iets vertellen over de tijd, vlak voordat je bij Phoenix ging werken?**

‘Een paar jaar geleden kreeg ik het verlangen mijn eigen dingen te doen. Ik wilde op een andere manier zichtbaar worden dan tot toen het geval was geweest. Ik heb toen de stap gezet om voor mezelf te beginnen. Ik werd gedreven door het gevoel dat ik mensen kon helpen hun geluk aan te raken. Dat ik hiermee aan de gang moest, vertelde mij het verhaal van ‘het geluksdoosje’.



## Het geluksdoosje

‘Op een uitgestrekte vlakte zat een aantal Mexicanen rond een vuur. Het was stil en donker. Alleen het knapperen van het vuur was hoorbaar. Totdat een oude man met een prachtig gerimpelde huid en een vest met mooie kleuren een verhaal begon te vertellen. ‘Een Indianendorp in het noorden van Mexico werd bezocht door een belangrijke krijger. Hij maakte zijn opwachting bij het opperhoofd. Het hele dorp was uitgelopen, om te zien wat de grote krijger aan het opperhoofd zou geven. Een doosje. Een doosje waarbij de opdracht luidde er goed voor te zorgen. De oudste en de jongste van de stam namen de opdracht aan. Zij keken in het doosje en zagen wat erin zat: GELUK. Hier moest zeker goed voor gezorgd worden. Niemand mocht het ooit van ze afpakken! Daarom verstopten ze het doosje in een grot. Maar al gauw werd het geluk gevonden. Zij verborgen het in de wand van een vulkaan. Het geluk werd uitgespuwd. De bodem van de zee was de volgende plaats waar ze het doosje neerlegden. Maar het geluk spoelde al weer snel aan. Ze begroeven het diep in de grond. Het geluk werd weer opgegraven. Wat nu, waar was

het geluk dan wel veilig? Ineens wisten ze het. Ze verstopten het geluk in de mensen, dan wist je tenminste zeker dat het niet snel gevonden zou worden...’ Na het verhaal ging de oude man staan om vervolgens zijn hand op het hoofd van enkele van zijn toehoorders te leggen. Alsof hij het geluk dat in hen zat daarmee even aanraakte. En hen stimuleerde het zelf weer te vinden.’

‘Op de dag dat ik met mijn eigen bedrijf begon heb ik de workshop ‘Persoonlijk Leiderschap’ gedaan bij Phoenix. Ik had toen al de opleiding ‘Systemisch werk’ gevolgd. Later heb ik nog de trainersopleiding gevolgd. In een van de vele gesprekken die ik met Wibe gevoerd heb, kwam de vraag van zijn kant of ik bij Phoenix wilde komen werken. Ik voelde me gevleid en tegelijk sloeg de schrik mij om het hart. Ik. Bij Phoenix? Bij de man die ik als mijn leermeester ervaar. Kan ik dat? Durf ik dat? De eerste neiging was ‘NEE’. Ik realiseerde me dat dit angst was. Toen ik het dieper liet zakken werd het antwoord ‘Ja’. Ik kan het en ik wil het ook heel graag. Een aantal dagen per maand bij Phoenix aan de slag als opleider.’

**Hoe kijk je aan tegen het werken bij Phoenix?**

‘Het werken bij Phoenix geeft mij de mogelijkheid uiting te geven aan mijn verlangen om op diepere lagen met mensen te werken en om zelf te blijven leren. De beweging nu is er dan ook een van cursist naar collega bij Phoenix en dat is een proces. Voor mij is het belangrijk om mijn plek te nemen als één van de opleiders van Phoenix en ook in staat te zijn om nog opleidingen te blijven volgen bij Phoenix en daar dan deelnemer te kunnen zijn. Die beweging ken ik en ik heb daar ook vorm aan leren geven.’

**Hoe verliep je eerste workshop?**

‘De workshop ‘Gespreksvaardigheden’ samen met Sander was spannend. En het was heerlijk om te doen. Samen ‘lekker’ diep gaan. De groep voelen en proeven. Ik realiseerde me ook toen weer: Het is heerlijk om dit werk te doen. Ik stel mezelf regelmatig de vraag:

*‘Wie ben ik dat ik dit mag doen?’*

Ik doel dan op training geven aan en begeleiding van de ander gericht op diepere psychische lagen. Deze vraag wil ik mijzelf blijven stellen. Ik wil niet de goeroe zijn die het wel weet en zeker niet aanmatigend worden.’

**Uit je mission statement, geschreven voor de afronding van de trainersopleiding, concluderen we dat een paar van je thema’s samenhangen met het thema van dit nummer ‘Starten’. Kun je daar wat meer over vertellen?**

‘Een belangrijk thema voor mij is: ‘Waar is mijn plek?’ ‘Hoe kan ik mijn plek innemen en kan ik op mijn plek blijven?’ Het betekent vooral mijn vrouwzijn nemen, tussen de vrouwen staan en één van hen zijn. Ik kan leren mijn plek in te nemen door te rusten bij de vrouwen achter mij, door hun voeding te nemen. Ik ben al een tijdje geleden gestart om te voelen en zichtbaar te maken dat ik er ben én dat ik er mag zijn. Dit thema is al voor een groot deel klaar. Ik kan me meer laten zien, ook mijn zachtheid. Zo is meer balans ontstaan tussen zachtheid en kracht. Dit levert me meer rust en vrede op en van hieruit krijg ik meer contact met mezelf en met anderen.’ ‘Starten betekent stilstaan bij de dood en stilstaan bij het leven.’

Overgave aan dat het zo is zoals het is. De vraag is: ‘hoe doe ik dat, hoe geef ik me over in vrijheid?’ Overgave in vrijheid gaat over zien wat er is en gezien worden. Dat gaat over echt in contact zijn. Dat gaat over mij. Door met mezelf in contact te zijn kom ik steeds dicht bij mijn kern. Vanuit mijn kern aan het werk zijn, dat is waar ik naar streef. Ik wil bewegen en bewogen worden.’

**Even de redactie voorstellen:**

**Gé** —————  
Mede door het volgen van opleidingen bij Phoenix heb ik mij sterker kunnen verbinden met mijn kracht en (com)passie. De zoektocht van mensen naar aanknopingspunten voor ontwikkeling en groei brengt me op mijn centrale thema van ‘leren en veranderen’. ‘Vuurvogel’ is voor mij een uitnodigend middel om de dialoog met de ander te starten.

**Angelique** —————  
Mijn betrokkenheid bij Phoenix maakt dat ik graag mee wil bewegen in deze nieuwe stap.

**Heleen** —————  
Tijdens mijn ‘Phoenix tijd’ heb ik mooie ervaringen gedeeld over contact maken, plek innemen en jouw weg gaan.

‘Vuurvogel’ is voor mij een ‘start’ om deze uitwisseling voort te zetten.

**Sander** —————  
Als zoon van een uitgever is deze nieuwe vorm van verbinding tussen Phoenix en zijn cursisten mij zeer welkom.

**Morten** —————  
Verbinding maken en houden, dat is mooi. Een platform om uit te wisselen daar werk ik graag aan mee.

**Annelies** —————  
Door Phoenix heb ik vorm gekregen. Nu kan ik door dit blad een bijdrage leveren Phoenix vorm te geven.

**Conny** —————  
Ik vind ‘Vuurvogel’ inspirerend, omdat ik houd van taal, transparantie en van transparante taal.

**Mientje** —————  
Meewerken aan ‘Vuurvogel’ betekent voor mij stilstaan bij de vraag: hoe brengen we de informatie die we hebben tastbaar dichtbij en daarin kan ik mijn creativiteit heel goed kwijt.

Vooraf aan geboorte...

## Er staat iets te gebeuren op het snijvlak van tijd en ruimte... Joke Goudswaard

Een kleine jongen ligt op zijn buik, met zijn neus vlak boven het water. Zal hij iets zien. Is het er werkelijk? Als je goed kijkt, kun je de verwachting in zijn heldere, verlangende ogen zien. Wie weet... tot zijn verassing komt er ineens een klein oranje buikje boven water... Daar is hij, de salamander, met de glinstering van het oneindige verlangen dat hem meevoert.

Verwachting gaat aan de geboorte vooraf. Er is iets dat in de lucht zit, ergens weet je het al...er moet iets komen... maar wat precies.

We staan in een kring tijdens de verhalengroep. Degene, die ons coacht deze avond, begeleidt ook pastors in het vertellen, in het doorgeven van het verhaal. Ze is een meester in inspiratie. Met onze rechterhand vangen we het verhaal op, met onze linkerhand geven we het door. Een zinnetje wordt telkens opnieuw herhaald: het verhaal is er... Op de stroom van water, op het gevoel, geven we het verhaal door. Het is er en het mag verteld worden. Een kind ligt in bed tussen grootvader en grootmoeder in en hoort oude verhalen. Verhalen over een oeverloze zee, een oprijzend gebergte, kristalheldere sneeuw op de velden, blinkend zwart ijs in naar schaatsers verlangende sloten, een zingend beekje, een afdalende vallei, een roepende bergtop. Een ontmoeting met een weten van weleer. Ergens heel diep van binnen slaat het kind al die verhalen op... en beleeft de diepe waarde ervan.

Het leert dat verhalen er zijn om te verbinden, om door te geven, op de

stroom van het leven zelf.

De Phoenix, vogel van vuur, herrijst uit zijn as. Een beeld van sterven, maar vooral van geboorte. Een symbool van het bezielende vuur van geestdrift. Pas dan kan er schepping zijn. Vroeger stond hij voor de deur van het huis, in de opening van het kozijn, stak zijn hand op - kende iedereen die langs kwam of binnenstapte. Welkom... ja, je bent hier goed. Al lijkt het een gewoon woonhuis, dit is een pasgeboren instituut. Het heeft de naam van de fiets, waar ik vroeger als kleine jongen zo trots op was. Oh, dat is jaren terug. Nu, in het nu, zijn er twee panden. Je moet er de straat voor over om bij beide binnen te gaan. Zo groot is het geworden. Phoenix is volwassen, groeit soms bijna uit zijn prachtige nest. Hij staat nog graag bij de deur, in de opening van het kozijn, steekt zijn hand op, kent iedereen die langs komt of binnenstapt. Welkom... ja, je bent hier goed.

Al die jaren met zoveel mensen... zoveel ontmoetingen, zoveel huwelijken, zoveel geboortes, zoveel dood. Hoe blijf je ze bereiken, hoe vervul je het verlangen om een lijntje te houden met ieder, die alweer verder gereisd is?

Welkom heten, verbinding maken... dat is de essentie. Iets kan pas landen als er mensen zijn. Dan pas komt het op aarde.

In kleine kring praten ze avond aan avond, hoe het zal zijn, hoe het eruit moet zien. Wie zal het willen lezen? Wat moet er dan in staan? Wat is werkelijk belangrijk. Hun huid gloeit, hun ogen glanzen, hun stem is heftig.

Ze buigen zich naar elkaar toe. Scheppingsdrang - iets wordt pas zichtbaar in de vorm. Terwijl teveel vorm vasthoudt. Is het al tijd om het vrij te laten?

*‘Ik weet nu  
waar ik vandaan kom,’*

zegt de cursiste in een nagesprek tegen de begeleider. ‘Ik ben me bewust van mijn wortels. Sinds ik dat besef, sta ik sterker. Huizen van herkomst, eerst zei het me niets. Het liet me koud. Of ik voelde alleen de beknelling, de angst dat ik nooit los zou raken. Voor altijd vast... In de training liet je me omkijken, mijn ouders en voorouders bedenken. Pas toen voelde ik iets van rust, van vertrouwen. Ik stond op mijn eigen plek. En het was zo raar, maar toen kon ik gaan... De ogen van alle mensen voor mij, als een soort zegenend gebaar. Toen kon ik je ook na zeggen: ‘Zie me, maar laat me lopen, kijk maar, ik ben al los. Ik vind mijn weg wel door het bos. Mijn hart is sterk, mijn oog is open. Ik ga lopen, ik ben los.’

Een naam wordt ons bij de geboorte gegeven. Elke naam heeft zijn eigen verhaal.

*‘Wat is voor jou de betekenis van je naam?’*

vraagt de trainer bij de start van een opleidingsgroep. Dan wordt het even stil. Naar wie ben ik ook alweer vernoemd? Elke cursist stelt zich die vraag eerst van binnen en vertelt pas daarna het verhaal achter zijn naam. Vernoemd zijn naar een lievelingstante, de gestorven opa, misschien wel naar de vroegere geliefde van moeder, die nog steeds een plekje

in haar hart heeft. Of de naam dragen van de verloskundige, die op het geboortemoment van levensbelang was, of de naam van een persoon uit een lievelingsboek. Misschien hebben ouders avonden gewikt om de meest bijzondere naam te zoeken, die er was.

Door je eigen naam uit te spreken, bevestig je je bestaan. Een oerwil tot scheppen, vanuit het grote wachten. Je begint...

### Welke denkers inspireren je in de dagelijkse praktijk?

Serie Inspiratie door Gé Ophelders

## HERACLITUS

### Zijn ideeën

Heraclitus ‘de Duistere’ (1) zou een wenkbrauw hebben opgetrokken als hij de bijeenkomst van de redactie had bijgewoond. ‘Starten / in beweging komen’ veronderstelt immers een statische toestand van waaruit bewegen wordt. En volgens Heraclitus is beweging de essentie van het leven, van onze planeet en van het gehele universum. Beweging ontstaat en blijft in gang door tegengestelden. Denk aan straffen en belonen, duwen en trekken, warm en koud. Heraclitus staat te boek als de filosoof van het ‘worden’. Na zijn dood is zijn naam gekoppeld aan de uitdrukking

*‘Pantha Rhei’, alles stroomt.*

Zijn visie komt duidelijk naar voren uit één van de overgeleverde fragmenten: ‘Het is één en hetzelfde ding om levend en dood te zijn, wakker of slapend, jong of oud. Het eerste aspect van deze voorbeelden gaat over in het laatste, en het laatste wordt het eerste door een plotseling onverwachte omkering.’ Wat is, is niet af, is onder-

weg naar zijn tegendeel. Starten is dus een uitingvorm van bewegen. Heraclitus heeft zich ook bezig gehouden met de samenhang der dingen: ‘De botten door gewrichten met elkaar verbonden vormen tegelijk een geheel en zijn niet een geheel. Om in overeenstemming te zijn is anders zijn; de harmonie is de tegenstrijdigheid. Uit alle dingen komt eenheid en uit eenheid komen alle dingen.’ Een holist avant la lettre?

### De betekenis voor ons

Jij, als begeleider, wilt cliënten helpen iets te bereiken waartoe ze zelf nog niet in staat zijn. De vraag: ‘hoe krijg je iemand in beweging?’, hoef je daarbij niet te stellen; de ander is al in beweging. Hij vond jou op het juiste moment. Het enige wat je hoeft te doen is de beweging gaande te houden, bijvoorbeeld door te werken met tegengestelden en dynamieken. Je bent ervoor getraind, om hem zo in zijn authentieke kracht te helpen, want uiteindelijk trek jij je terug. In de zienswijze van Heraclitus: help je iemand door te duwen of te trekken, door te provoceren of te wiegen. Het feit van de samenhang der dingen, waar Heraclitus op wijst, lijkt de concepten van systemisch werk te ondersteunen. Voor onze begeleiding betekent dat, dat we niet alleen bezig zijn met het individu, maar ook de context van de cliënt (partner, gezin, werk, conflict) bij het werk betrekken. Een uitspraak van Heraclitus, die velen wel eens gehoord zullen hebben, is:

*‘Je kunt niet tweemaal in dezelfde rivier stappen, want steeds weer ander water stroomt erdoor.’*

Minningh (2) trekt hier voor begeleiders de volgende conclusie uit:

‘Het is voor ons (...) een wijze les om niet in routine en standaardoplossingen te denken; hetzelfde kunstje is niet tweemaal inzetbaar met hetzelfde resultaat. Want alles verandert, alles beweegt. *Panta Rhei.*’

Van Heraclitus leren we dat starten een uitingvorm van bewegen is. Iemand in beweging brengen kan dus nooit je doel zijn. Wel om hem in beweging te houden. Want wat is, beweegt; wie is beweegt. Wie niet is, beweegt niet. Cliënten houden ons met hun vraag tevens in beweging. Samen zijn we in beweging. De rivier zal voor beiden nooit dezelfde zijn.

Literatuur: (1) Heraclitus schreef een boek getiteld *De Natura*. Niemand snapte hier ook maar iets van en dat heeft hem de bijnaam ‘De Duistere’ opgeleverd. Deze informatie en meer fragmenten zijn te vinden in: Crescenzo, L., de, *Geschiedenis van de Griekse Filosofie*. De presocraten. Uitgeverij Bert Bakker, A’dam 1986, 73 - 81 (2) Minningh, L., Heraclitus. In: *Leren in ontwikkeling*, 3(2003)12, 8 - 10

## Boekbespreking

### Lopen loutert.

Over de spiritualiteit van het wandelen.

*Jourdan, M. & J. Vigne,*

Ten Have, Kampen 2003 (v.v.: Marcher méditer)

Gé Ophelders

### Inleiding

‘Ook een wandeling van 100 km begint met een eerste stap’, aan deze Chinese spreuk moest ik denken tijdens de redactievergadering van dit blad over het thema ‘starten/in beweging komen’.

In deze boekbespreking ga ik wat dieper in op de fysieke, maar ook op de spirituele kant van het thema wandelen. Wandelen blijkt een goedkope en

*gezonde manier om te starten met je spirituele ontwikkeling.*

### **Het boek Lopen loutert**

dat ongeveer 200 pagina's bevat, is opgebouwd uit 3 delen, die elk weer een aantal hoofdstukken bevatten. Het wordt afgesloten met waardevolle en praktische tips voor wandelaars, waaronder een begrippen- en literatuurlijst, en surftips. Eén site is samengesteld door Boeddhistische monniken. Je kunt er een enorm uitgebreid en zeer instructief verhaal lezen over meditatief wandelen (1). Voor de liefhebber.

In het eerste deel komen een aantal voorbeelden van spiritueel wandelen aan bod. Een aantal bekende en onbekende inspirerende meesters komt aan het woord. De gedachtegang die in dit deel wordt gevolgd, is dat wandelen je direct en diep in contact brengt met de natuur. 'En omdat je aldus dichterbij de natuur komt ga je met andere ogen naar de werkelijkheid kijken. Je wereld verandert, maar zelf verander je ook, je gaat contemplatiever en ingekeerder leven.' (p. 10)

*'Meer lopen zal de aarde ingrijpender veranderen dan technologie en logica.'*

(Mansukh Patel)

Het tweede deel behandelt de spirituele achtergronden. Jacques Vigne gaat hier in op de positieve gevolgen van ascetische en beschouwende levensvormen. In dit kader vergelijkt hij de westerse en oosterse meditatiepraktijken met elkaar. Zo blijkt het Griekse woord voor 'rust': *apatheia*, letterlijk te betekenen 'afwezigheid van passies', wat bij de mens een staat oproept van zuiverheid waarin alle mentale activiteit is gestopt. Deze geestestoestand vertoont een diepe gelijkenis met de

hindoeïstische *samadhi*. In deze leer dient het Zelf (*samadhi*) zich aan wanneer de verbale activiteit stil wordt, mentale beelden uitwissen en lichamelijke sensaties verdwijnen. 'Velen hebben de woorden van Jezus gehoord; zeer weinigen hoorden zijn stilte.' (p. 120) Niet alleen vinden er vergelijkingen plaats tussen ideeën uit het Westen en het Oosten, ook tussen de Oosterse culturen worden overeenkomsten genoteerd. Zo hecht zowel het Indiase non-dualisme als de zen een fundamenteel belang aan de stilte. Andere begrippen die de schrijver onder de loep neemt zijn: *ego*, *onthechten*, *kennis*, *ascese* en *lijden*. Soms onderneemt hij een uitstapje naar de sociale wetenschappen, bijvoorbeeld ter verklaring waarom mensen zich aan het lijden hechten. Hij bespreekt hier een experiment waarin een hond, die vastgebonden is aan een paal, elektrische schokken krijgt toegediend. Wanneer men die hond later los laat lopen in een hok waar hij vrijelijk uitkan (het hok staat onder stroom), verkiest hij om binnen te blijven janken en te worden geëlectrocuteerd. 'Het is zo rustig in je eigen hel te blijven zitten.' (p. 135) In jargon noemt men dit 'conditioned helplessness'.

In het laatste deel van *Lopen loutert* maken Marijke Hooghuis en Herman Post een onderscheid tussen grote en kleine spiritualiteit. In het eerste geval proberen monniken, yogi's of wijzen hun leven door spirituele oefening radicaal te veranderen. Hun spirituele loopoefeningen leiden tot een verdwijning van het *ego* en ervaringen van eenwording met het 'zijn'. Het 'gewone' wandelen, de kleine spiritualiteit, kan ontvankelijkheid voor je innerlijk ontwikkeling en nieuwe vormen van creativiteit opleveren. In

dit deel worden wandeltochten van deze kleine spiritualiteit gegeven die aansluiten bij het moderne levensritme. De route in Maastricht gaat langs kunstobjecten. De andere tochten zijn meer vormen van meditatief wandelen aan de hand van wandelwoorden. Zo wordt de tocht in Drenthe, in de Boswachterij Gees, opgehangen aan een mijmering van Vasalis: 'de tijd die niet verloren gaat'. Deze tochten zijn erop gericht woorden te vinden door te wandelen en achteraf de wandeling opnieuw tot leven te brengen door haar in die woorden om te zetten. 'De combinatie van literatuur en lopen is in het westen niet onbekend. Petrarca deed het al bij zijn beklimming van de Mont Ventoux, Nietzsche erkende alleen zijn wandelende gedachten als zinvol om op te schrijven.' (2)

### **Juweeltjes van citaten**

Het boek is gecondenseerd geschreven met een overvloed aan verwijzingen uit de verschillende godsdiensten. Wat het boek nog aan waarde laat winnen zijn mooie passende gedeeltes uit boeken van wandelaars, filosofen en mystici, en vele juweeltjes van citaten. Zoals dit voorbeeld van de schilder Shi Tao: 'Op het moment dat het landschap uit mij wordt geboren en dat ik uit het landschap geboren word, draagt het me op in zijn plaats te spreken. (...) De geest van het landschap en mijn geest hebben elkaar ontmoet en wederzijds getransformeerd, op zo'n manier dat ik kan zeggen dat het landschap in mij woont.' (p. 73)

Noten

(1) What is walking meditation? Walking meditation is a form of meditation in action. [www.wildmind.org/meditation/walkin/overview.html](http://www.wildmind.org/meditation/walkin/overview.html) (2) Hombergen, R., *Loopmeditatie*. In: *Bres* (2004), nr. 224, 71 – 77