

NUMMER 39 • DECEMBER 2023 • JAARGANG 20 • VRIJPLAATS PHOENIX



# Vuurvogel

CRISIS ALS KANS



Interview

Saskia de Boer  
en Pieter Berger

Glazen muiltjes  
aan de Maas

Moeders woorden

4

12

20



## Phoenix Opleidingen

Raiffeisenlaan 26 A  
3571 TE Utrecht

Tel 030 - 271 13 83

Nieuwegracht 16  
3512 LR Utrecht

Tel 030 - 238 05 47

[www.phoenixopleidingen.nl](http://www.phoenixopleidingen.nl)  
[vuurvogel@phoenixopleidingen.nl](mailto:vuurvogel@phoenixopleidingen.nl)

### Eindredactie

Manon Miessen

### Redactie

Saskia Bultman-Beele  
Ton Smits  
Chris Tils

### Secretariaat

Sam Bierhof

### Vormgeving

lawine.design

### Cover

Angelique Verheij, Studio Koester Booster



Phoenixopleidingen



Phoenix-Opleidingen

# Crisis als kans

'Hou het licht in jezelf hoog als het moeilijk wordt', leerde ik ooit van een van mijn leermeesters. Daarmee bedoelde ze te zeggen: ga de weg die er voor je is, ook al zal die soms moeilijk zijn. Vertrouw dan op jezelf en op het leven. Er zal steun voor je zijn, het zal goed komen, ook al kun je niet weten wat 'goed' precies is. Sindsdien zie ik mezelf soms lopen, met een lampje door het donker, ploeterend op de leerlijn van weer een nieuwe crisis. De leerlijn, de 'Phoenix-routekaart' voor ieder leerproces, die onontkoombaar door een dal voert.

Je zou kunnen zeggen dat het thema van dit nummer te optimistisch is. Immers, niet elke kans die in een crisis verscholen zit wordt benut. Maar toch, wat als we dat wel zouden doen? Als we onze crises zouden aangrijpen om onszelf in de ogen te kijken en de groeikans die erin verscholen zit te doorleven? Om onze eigen pijn te dragen en het appel op de ander los te laten? Hoe zou de wereld er dan uit zien?

De artikelen in deze Vuurvogel belichten de crisis maar zeker ook de kans. Ze laten zien hoezeer het de moeite loont om door de crisis heen te gaan en vertellen van veerkracht, hoop en helpers op ons pad. Voor je het weet, heb je de weg naar boven weer gevonden en klim je het dal uit, rijker en voller dan toen je aan de afdaling begon.

Met dit nummer verwelkomen we een nieuw redactielid: Phoenix-trainer Chris Tils. Je vindt zijn debuut op pagina 20: *Moeders woorden*. Lijkt het je wel wat om ook eens in de Vuurvogel te staan? Stuur dan jouw bijdrage naar [vuurvogel@phoenixopleidingen.nl](mailto:vuurvogel@phoenixopleidingen.nl). Het thema voor de volgende keer is *Mythen en muzen*.

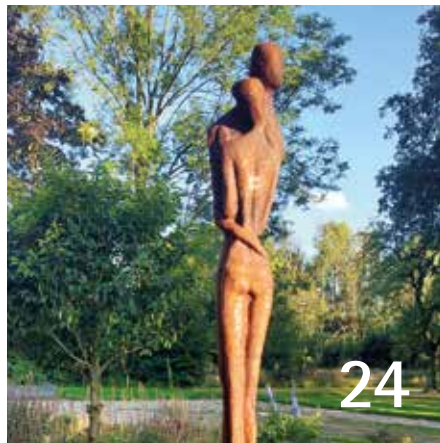
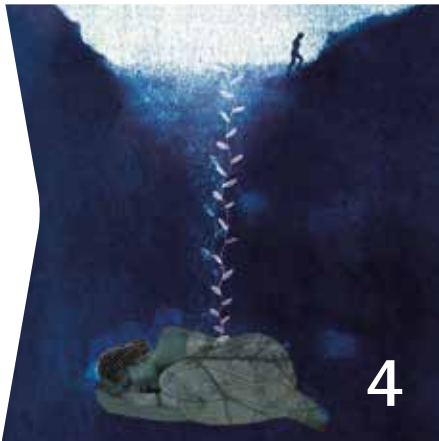


Manon  
Miessen



CRISIS ALS KANS

Vuurvogel



## Inhoud

- 
- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 4  | Interview Saskia de Boer en Pieter Berger | 24 | Over crisis, kans en veerkracht                           |
| 10 | Leermeesters: Wij eren Erik Erikson       | 27 | Gedicht: <i>Ze blijft</i>                                 |
| 11 | Column Morten Hjort                       | 28 | Gedicht: <i>Wees nooit bang</i>                           |
| 12 | Glazen muiltjes aan de Maas               | 29 | Boekbespreking: <i>De tranen van de voorouders</i>        |
| 17 | Gedicht: <i>De stem</i>                   | 31 | Gedicht: <i>Mijn angst</i>                                |
| 18 | MEDIA                                     | 32 | Ernstig ziek zijn en de rijkdom die zich daarin openbaart |
| 20 | Moeders woorden                           | 34 | Blikken bonen en toiletpapier                             |
| 23 | Column Ton Smits                          | 36 | Gedicht: <i>Leerlandschap</i>                             |
-



# Over de diepte van de put en de glans van gouden eieren

Crisis als kans: is dat niet een beetje te makkelijk? Kan iedereen zo'n kans wel pakken? En als dat lukt: wat zijn dan de gouden eieren? Op dit thema ontmoeten we Phoenixtrainers Pieter Berger en Saskia de Boer. Hoe kennen zij crises in hun persoonlijk leven? Hoe diep was voor hen ooit de put? Hoe klommen ze eruit en wat heeft dat hen gebracht? En hoe integreren zij hun persoonlijke ervaringen in hun rol als trainer en begeleider?

We ontmoeten elkaar in de werkkamer van Phoenix-grondlegger Wibe Veenbaas, aan de Nieuwegracht 16 in Utrecht. De nazomer is in volle gang. Als we binnenkomen, zit Pieter op de bank met zijn iPad op schoot. Een tikje verscholen, in een wolk van rust en kalmte. De man die later in het gesprek zal vertellen dat hij paniek zo goed kent, lijkt een en al controle. Terwijl smalltalk de kamer vult, vliindert Saskia binnen, met een enthousiaste begroeting. Een kleine ingreep, het verwijderen van een tatoeage op haar rug, duurde iets langer. We mogen de wond op haar rug zien.

## Kan iedereen de kansen van een crisis benutten?

Zowel Saskia als Pieter hebben zich terdege voorbereid op dit gesprek. Saskia deelt haar vrees dat ze niet meteen op alles een passend antwoord paraat heeft; de Phoenixbijbel, de Passe-partout, ligt naast haar op de bank. Pieter houdt

zijn aantekeningen digitaal gereed. Als het gesprek een aanvang neemt, valt Pieter met de deur in huis. 'Ik kom meteen in de weerstand. Crisis als kans? Een crisis kán een kans zijn, maar dat geldt niet voor iedereen en zeker niet altijd. Een crisis leidt ook niet altijd tot groei, kijk om je heen. Er is zoveel aan de hand in de wereld. Ik heb gewerkt voor instanties als de politie, het COA en de IND. Dan kom je mensen tegen die de kansen van een crisis niet kunnen benutten.'

Het lijkt zo logisch en past zo in het gedachtegoed van Phoenix om te veronderstellen dat na een crisis een weg omhoog volgt. Dat je als mens uit de as herrijst. Weet je de kans niet te pakken? Dan heb je de bodem nog niet bereikt. Lukt het nog niet meteen? Dan heb je misschien nog een rondje te lopen. Pieter laat ons kennismaken met een





ander, misschien wel realistischer perspectief. Crisis als een kans zien, klinkt nu ineens bijna elitair. Saskia zet haar visie ernaast: 'Vanuit een hoger perspectief leidt een crisis in mijn ogen heel vaak wél tot een kans. Een crisis is er niet voor niets. De vraag is dan: wat wil hier geleerd worden? Wat wordt hier zichtbaar?'

Pieter: 'Maar daarin moet je zelf dus wel iets doen. Dit vraagt om "instappen". Je kunt die kans ook uit de weg gaan, door bijvoorbeeld boos te blijven of depressief.'

**'Als je er niet uitkomt zijn er drie opties: de dood, de gevangenis of het gekkenhuis'**

Met deze verschillende visies die elkaar ook aanvullen, landen we langzaam in het thema. Onvermijdelijk ligt de vraag nu voor: hoe kennen deze twee begeleiders de put?

**Hoe is het om de bodem van de put te raken, te voelen dat je niet dieper kunt?**

Saskia neemt als eerste het woord. Zij vertelt heel open over een periode in haar leven waarin ze verslaafd was aan alcohol en drugs. 'Bij Narcotics Anonymous was de boodschap: als je er niet uitkomt, zijn er drie opties: de dood, de gevangenis of het gekkenhuis. Met de moeder wanhoop, pas toen ik niet meer kon functioneren, veranderde er iets. De bodem van de put was bereikt. Je ligt dan als het ware in foetushouding op de grond. Alles wat je voorheen deed, werkt niet meer. Het is *fucking* pijnlijk maar ook zo dienend om er wel te zijn en er vervolgens weer uit te komen.'

Maar hoe doe je dat dan, uit zo'n put komen? Wat maakt dat het op een gegeven moment wél lukt en eerder niet? Hoe kan de ander je nog ophalen als je zo vastzit in jezelf? En wil je wel altijd opgehaald worden? 'Ik heb lang gepro-



beerd de problemen alleen op te lossen', vertelt Saskia. 'Dat lukte dan steeds een paar maanden en dan viel ik terug. En dan werd het niet minder, maar erger. Ik heb veel momenten van schaamte gekend. Pas toen ik hulp zocht en durfde te vertellen dat er met mij iets aan de hand was, veranderde er iets. Toen kon ik in herstel, zoals dat heet.'

### 'Wat ik dan ga doen, is kracht zetten'

Er valt een stilte. Dan neemt Pieter het woord en vertelt hoe hij in een crisis kwam. 'Het was maandag 16 maart 2020, de eerste dag dat ik volledig in loondienst van Phoenix ging werken én de start van de eerste lockdown.

Ik herinner me nog goed dat we die zondagavond ervoor een zoomsessie hadden waarin we ons erop voorbereidden alles digitaal te doen. We gingen die maandag verder met de vervolgopleiding systemisch werken, die ik voor het eerst gaf. Zie je het voor je? Daar zit je dan, met 24 gezichten, die je

allemaal via het laptopscherm verwachtingsvol aankijken. Wat ik dan ga doen, is kracht zetten. In het moment zelf was de paniek groot. Ik stond vol aan en was superalert op alles wat er mis kon gaan. Ik koos voor controle. De opleidingen zijn tot een goed einde gekomen, maar ik heb er wel een fysieke klacht aan overgehouden: tinnitus. Dus als je zegt: crisis als kans, dan kan ik ook denken: "Ja lekker dan, maar ik zit hier wél mee". Als je kijkt naar draagkracht en draaglast dan was dit voor mij over het randje. Een EMDR-traject hielp mij om weer te kunnen functioneren zoals ik daarvoor deed.'

### Welke gouden eieren hebben jullie meegenomen, op de weg omhoog?

Wie de weg van de bodem van de put naar het licht weet af te leggen, komt er rijker uit. Saskia spreekt van loutering. 'Ik weet nog dat ik thuis aan de keukentafel zat – ik was toen al een paar jaar nuchter – en mij bedacht: alle kracht >

---

die ik in mij had om mezelf in de vernieling te helpen, kan ik ook gebruiken om goed voor mezelf te zorgen. Ineens kon ik de andere kant zien. En ik kan ook zo dankbaar zijn voor hoe het nu is. Voor alle kansen die ik krijg. Ik kan heel makkelijk teruggaan naar de tijd waarin het niet goed ging met me. Het voelt zo rijk dat ik nu ben waar ik ben. Daar heb ik ook keihard voor gewerkt. Stap voor stap ben ik uit het donker gekropen.'

**Pieter:** 'Ik houd de dingen sinds mijn tinnitusklachten veel meer tegen het licht. Als ik gevraagd word om iets te doen, slaap ik daar eerst eens een nachtje over, in plaats van kracht te zetten en meteen "ja" te zeggen. Ik zeg dus vaker "nee". Dus: kans benut, zou ik zeggen.'

### 'Heelheid komt niet zonder het gebrokene'

Terwijl we meereizen vanuit de put vragen we ons af hoe zo'n putervaring je als mens beïnvloedt. Met andere woorden: hoe geef je betekenis aan je eigen geïntegreerde leerervaringen? En wat kun je eigenlijk als begeleider als iemand op de bodem van de put zit? Is iemand dan bereikbaar, laat staan 'behandelbaar'? Of is je belangrijkste rol dan vooral het op een liefdevolle manier bieden van ruimte en bedding? Kortom: past bescheidenheid?

### Wat is de betekenis van de put in jullie eigen leerlijn, in jullie begeleidingswerk?

**Pieter:** 'In een crisis kun je als begeleider in de functionele symbiose stappen. In feite zeg je dan tegen de ander: je mag even bij mij aanhaken. Je mag op mij leunen en het samen met mij uitzoeken. Je mag zelfs met mij vechten.'

Ik zet mezelf dan dus als instrument in ten dienste van de ander.'

**Saskia:** 'Het klinkt natuurlijk raar, maar ik word er bijna enthousiast van als mensen in een crisis zitten. Heelheid komt niet zonder het gebrokene. Ik heb liefde voor mensen die in de put zitten, ik ga met ze mee, naar het donkere, om te onderzoeken wat er speelt. Als een cliënt werkelijk heel diep in de put zit, kun je er in elk geval voor iemand zijn – en soms kun je meer. Hoop bieden, dat is altijd ontzettend belangrijk. Toen ik voor het eerst bij een zelfhulpgroep kwam, waren daar mensen die al 25 jaar nuchter waren. Ik dacht toen: dit werkt dus echt. Dat heeft mij overeind gehouden.'

### 'Iemand die stil in paniek is, daar ben ik bij thuis'

**Pieter:** 'Waar jij thuis bent in die zwaarte, draag ik die gevoelens van paniek en daar controle over willen hebben al lang met me mee. Als er iets heftigs gebeurt in de groep, vind ik het fijn als ik daarop kan inspelen. Ik ken het gevoel van in paniek raken en dan helemaal uitchecken zo goed. Dat komt nog voor het moment dat je er woorden aan kunt geven. Met oogcontact, aandacht voor ademhaling of ander lichaamswerk lukt het vaak om iemand uit de dissociatie te halen, terug in het contact met mij, terug in de groep.'

### Word je van een crisis ook een fijner mens?

**Saskia:** 'Echt wel! Ik ben zoveel liever voor mezelf. Ik zat vol in de zelfafwijzing. Ik kan zeggen dat ik gevoelens van haat had voor mezelf. Het is bevrijdend om dat gevoel kwijt te

De illustratie bij dit artikel is van Angélique Verheij van Studio Koester Booster. Angélique vertelt: 'De verbeelding van donker en licht heb ik gemaakt met een zogenaamde blauwdruk, waarbij je gebruik maakt van lichtgevoelig papier dat onder invloed van zonlicht blauw wordt. Alles wat bedekt is (donker) wordt wit. Ik vond hier wel een mooie symboliek in zitten met betrekking tot: zonder donker geen licht. Vandaar de typische blauwe kleur.'



---

zijn en me heel te voelen met alles wat er is, met alle butsen en schrammen. Dat ontroert me ook. Ja, ik ben een prettiger mens geworden. In de eerste plaats voor mezelf, maar zeker ook voor de mensen om mij heen. Tegelijkertijd ervaar ik als vrouw ook dat mijn draagkracht en draaglast maandelijks op de proef worden gesteld. Wij vrouwen hebben echt iets te verduren in de vorm van deze hormonale crisis. Ik ben dan een bang vogeltje of kan juist heel boos worden. Soms wil ik het liefst onder een dekentje kruipen, maar dat kan niet als je aan het werk bent. Ik vind het belangrijk dat daar meer openheid over komt, dat we daarin ruimte kunnen creëren. Ik zeg het wel tegen mijn co-trainer: dit is waar ik uithang. Net als grote crises, biedt ook deze maandelijkse crisis ruimte om te groeien, in openheid, in vertragen, in het delen met de ander, in het naar binnen en naar buiten gaan.'

**Pieter:** 'Van mijn crises ben ik in elk geval een betere trainer geworden. Doordat ik zelf wat reisjes heb gemaakt, kan ik makkelijker meereizen met de ander. Ik heb de polariteiten van Erikson nodig gehad om te groeien (zie ook Leermeesters op pagina 10). Nou, dat is wel gelukt. Of ik daar een beter mens van ben geworden, dat weet ik niet.'

**Saskia:** 'Doe nou eens niet zo bescheiden, joh! Vertel eens, waarom word je bewonderd?'

**Pieter, na een kort moment van stilte:** 'Om mijn rust. Als er van alles aan de hand is, kan ik kalm blijven. Dat heb ik thuis veel kunnen oefenen.'

**'Nieuw is dat ik de beweging maak naar geen invloed hebben, accepteren dat ik geen controle heb'**

Crisis als kans! Of: crisis als kans? In beide gevallen geldt: zonder pijn gaat het niet. De wond op de rug van Saskia: het verleden toont zich in het heden en drukt daarop zijn stempel. De tinnitus van Pieter: de oorverdovende herinnering aan andere tijden. We stonden eerder stil bij de gouden eieren. Tot slot: welk glimt het meest?

**Saskia de Boer (1982) en Pieter Berger (1963) zijn trainer en coach.**

Ze geven allebei les aan de driejarige opleiding en je kunt bij hen terecht voor individuele coachingsgesprekken.

Pieter kom je daarnaast tegen in de opleiding *Systemisch Werken* en de workshops *Mannenkracht*, *Man en levensenergie* en de relatieworkshop *Het wakker kussen van het verloren land*. Saskia geeft de workshop

*Plek voor je volgende stap!* en

*Over luisteren gesproken* en geeft

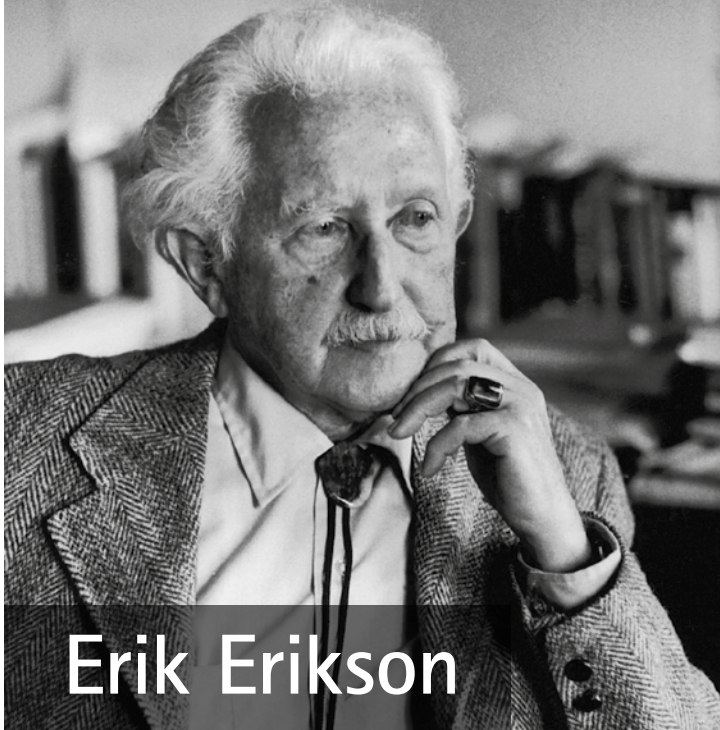
met veel inzet vorm aan de

socialmediakanalen van Phoenix.

**Welk gouden ei draag je altijd bij je?**

**Pieter:** 'In situaties die stress met zich meebrengen heb ik meer zeggenschap in de manier waarop ik ermee om ga. Mijn natuurlijke staat van zijn is: invloed willen uitoefenen. Dan ben ik weer dat kleine jongetje dat heel hard gaat rennen. Met kracht zetten komt het weliswaar goed, maar betaal ik wel de prijs. Nieuw is dat ik de beweging maak naar geen invloed hebben, accepteren dat ik geen controle heb.'

**Saskia:** 'Als het gaat over een crisis ben ik niet alleen professioneel voortdurend bezig om mijn eigen potentie aan te spreken. In dat diepe, diepe donker zit nog zoveel onontdekt vermogen.' 🦋



Erik Erikson

---

## SERIE LEERMEESTERS

*Bij Phoenix Opleidingen hebben we een eigen kijk op onszelf, de ander en de wereld, en op wat dat betekent voor de ontmoeting. Die kijk is geïnspireerd door vele denkers en schrijvers, filosofen en psychologen, dichters en doeners, wetenschappers en practitioners. In de Vuurvogel staan we regelmatig stil bij een van deze leermeesters.*

Het mag geen wonder heten dat Erik Erikson (15 juni 1902, Frankfurt) werd gegrepen door het thema identiteit. Erikson werd in Duitsland aanvankelijk alleen opgevoed door een joodse moeder van Deense komaf. De man met wie Karla Abrahamsen later trouwde en die de rol van vader op zich nam, was dus niet zijn biologische vader. Dat bleef lange tijd voor Erikson verzwegen. Toen hij de waarheid leerde kennen, voelde hij zich verward. Erik Erikson, een lange, blonde, Noors uitziende jongen, geplaagd op school, wist naar eigen zeggen niet hoe hij zichzelf in de gemeenschap moest plaatsen.

Erikson stapte aanvankelijk in de psychoanalytische sporen van Freud. Hij ontmoette Freud en ging in psychoanalyse bij zijn dochter Anna. Gaandeweg kwam er wat licht tussen zijn denkbeelden en die van Freud. De Freudiaanse psychoanalyse richt zich op de psyche van de mens, op de onbewuste interne processen: doel is het bewust maken van het id (het instinctieve deel van de geest) en van het superego (ons morele

kompas), dat het id in toom tracht te houden. Dat straatje was voor Erikson te nauw: hij dichtte ook een belangrijke rol toe aan de betekenis van de sociale omgeving.

Erikson gaat ervan uit dat de mens zich tijdens het gehele leven blijft ontwikkelen. Die ontwikkeling verloopt in acht opeenvolgende stadia. Tijdens elk van deze stadia vormen we op een onbewust niveau basisideeën over onszelf en onze relatie met onze sociale wereld. Deze basisideeën ontstaan onder meer onder invloed van de sociale

omgeving. Erikson gaat ervan uit dat de basisideeën het resultaat zijn van een zogenoemde crisis tijdens iedere ontwikkelingsfase. Het resultaat van elke ontwikkelingsfase heeft invloed op ons zelfbeeld en daarmee op onze relaties in het latere leven. Een evenwichtige uitkomst uit zo'n crisis (bijvoorbeeld leren over vertrouwen of wantrouwen) levert veel profijt op in het latere leven.

In een groeiproces verkent de mens volgens Erikson steeds twee uiterste basisaannames, die we bij Phoenix aanduiden met het woord polaritei-

### De acht ontwikkelingsstadia van Erik Erikson

- Vertrouwen – Wantrouwen (1,5 jaar)
- Autonomie – Schaamte en twijfel (1,5 – 3 jaar)
- Initiatief – Schuld (3 – 6 jaar)
- Constructiviteit – Inferioriteit (6 – 12 jaar)
- Identiteit – Rolverwarring (adolescentie)
- Intimiteit – Isolement (vroegge volwassenheid)
- Generativiteit – Stagnatie (middelbare leeftijd)
- Ego-integriteit – Wanhoop (ouderdom)

ten. Een peuter kan bijvoorbeeld, onder invloed van wat onzekere of vermanende ouders, eerder neigen tot wantrouwen dan tot vertrouwen. Een kind dat zindelijk wordt ontwikkelt meer autonomie of raakt juist vertwijfeld en bevangen door schaamtegevoelens. Een jongvolwassene die voor het eerste een serieuze relatie aangaat, moet zijn weg vinden tussen de polariteiten intimiteit en isolement.

Om op een gezonde manier in de wereld te staan, heeft de mens beide polariteiten nodig, waarbij het gunstig is als de linkerzijde van het spectrum sterker aanwezig is dan de rechter. Bijvoorbeeld: autonomie is een mooi uitgangspunt, maar gevoelens van schaamte en twijfel hebben ook hun functie. Intimiteit is vervullend, maar alleen zijn is soms ook nodig.

Het gedachtengoed van Erik Erikson is nauw verweven met het dna van Phoenix. Wij erkennen en herkennen dat mensen mede gevormd zijn door alles wat ze eerder hebben meegemaakt. En dat het leven herkansingen biedt en we oude 'beslissingen' omtrent onszelf, de ander en de wereld dus kunnen bijstellen. De theorie van Erikson is gegrond in een positieve, liefdevolle en optimistische visie op de mens. Erikson vind je bij Phoenix dan ook terug in onze literatuur, trainingen en in de oefeningen die we doen, al was het maar omdat Eric Berne, de vader van de door ons veelgebruikte Transactionele Analyse, Erik Erikson als directe leermeester had. 🌀

## Ik besta nog



In een mensenleven moet er soms iets sterven, voordat er iets nieuws geboren kan worden. We hebben het gevoel dat we doodgaan, maar we gaan natuurlijk niet dood. De bestaande structuur van het ik wordt afgebroken. Thanatos moet zijn werk doen, voordat Eros weer in ons leven komt.

Dat een persoonlijke crisis je kan treffen met de kracht van een mokerslag, heeft een functie. Al je trucjes komen voor de dag, niets kan zich meer verstoppen. Schijnbare houvast verdwijnt, alle franje is weg. Je wordt daarin als het ware ontmaskerd. Haarscherp zie je wat echt belangrijk is. Ook de stem van onze waakhond, die alsmaar waarschuwt ('doe het niet, doe het niet') geeft het uiteindelijk op. Nóg een keer hetzelfde rondje lopen met weer dezelfde uitkomst is er niet meer bij. Het ego heeft een sterke tegenspeler nodig en vindt die in een crisis.

Als ik nu mijn ogen sluit, ben ik weer op de Raiffeisenlaan 26b, waar ik korte tijd boven de trainingsruimte woonde. Het is 2011 en ik lig in een scheiding. Geen fijne, wel een vruchtbare tijd. Ik wist niet dat ik zó bang kon zijn, dat kende ik niet van mezelf. 'Je mag me 's nachts bellen', zei een collega tegen mij en dat klonk als een hele geruststelling. Zó was het met mij gesteld. Met mijn vader was het immers slecht afgelopen na zijn scheiding. Enkele jaren erna stierf hij onder moeilijke omstandigheden. Ik identificeerde mij met zijn lot: ook ik had gefaald. Waarom zou het met mij wél goedkomen?

Ik leefde toen in een heel kleine wereld. Een beetje werken, een beetje hardlopen, eten en slapen. De zon gaat op, de zon gaat onder. Het was een tijd van opgeven, van alles waar je geen invloed op hebt. Er was ook een fijn gevoel: ik besta nog. En ik weet nog dat ik bijna meditatief genoot van het strijken van keukendoekjes. Het gevaar is geweken, het is weer veilig. Er is blijkbaar een bodem en die kon ik voelen. En er was een wil om door te gaan. Het leven haalde mij weer op. Terugkijkend is de grote winst dat ik nu veel beter in contact kan zijn met mijn angst – ik laat dat gevoel niet meer overpoweren door magie.

In mijn woonkamer staat een beeld van een stier, niet te missen als je binnenkomt. Ik kocht het toen ik uit de put kwam. Die stier staat daar niet voor niets. Hij herinnert mij eraan dat ik op mezelf kan rekenen. 🌀



---

# Glazen muiltjes aan de Maas

---

TEKST: SASKIA BULTMAN-BEELE EN CHRIS TILS BEELD: SASKIA BULTMAN-BEELE, ROB VAN DEN BERG

Op een zonovergoten maandagmorgen zijn we welkom in het huis van Shirine Moerkerken. Het vrije uitzicht op de Maas opent de ruimte voor een openhartig gesprek, waarbij – hoe kan het ook anders – de context centraal staat. Bij binnenkomst wordt onze blik direct getrokken naar de grote houten trap op de begane grond. De trap is niet alleen bedoeld om naar boven of naar beneden te lopen, maar doet ook dienst als podium voor een rijke verzameling naaldhakken en pumps. De schoenen blijken onderdeel te zijn van een persoonlijk verhaal. Een levensverhaal over troost en de waarde van schoonheid als tegenwicht voor dat wat lelijk is. Over zien en zichtbaar zijn. En: de morele plicht om een bijdrage te leveren aan het begrenzen van het lijden.

## Het thema van deze Vuurvogel is 'Crisis als kans'. Wat heeft jou in dat licht bij Phoenix gebracht?

'De man die net de trap afliep, is hier mede dankzij Phoenix. Ik denk niet dat ik hem aan de haak had geslagen als ik niet de driejarige had gedaan. Phoenix heeft vooral veel betekend voor mijn leven. Ik ben eerder getrouwd geweest en acht jaar voordat ik met Phoenix begon, was ik gescheiden van mijn eerste man. Ik weet nog dat ik vlak na mijn scheiding op de bank zat en dacht: wat nu? Ik had geen idee. Toen dacht ik: ik ga maar schoenen kopen. Voor mij bieden deze schoenen, net als de kunst in mijn huis, een vorm van troost. Ik houd van mooie dingen.

**'Ik heb schoonheid nodig als tegenwicht tegen alle lelijke dingen in de wereld'**

Op een gegeven moment vond ik het niet meer leuk in mijn eentje. Ik wilde iemand die echt bij mij paste en die vond ik maar niet. De meeste mannen waren ook een beetje bang van me. Tijdens de eerste opleidingsdag van de driejarige kreeg ik de vraag: Wat kom je halen? Ik weet niet eens meer

wat ik precies heb gezegd. Tot de vraag werd gesteld: Wat kom je echt halen? Op dat moment hoorde ik mezelf zeggen: een vent! Nou, dat heeft goed uitgepakt. Bij Phoenix heb ik de zachtheid ontdekt. Waardoor hij mij ook leuk kon vinden.'

## Hoe helpt de ervaring van de driejarige bij Phoenix je in je werk?

'In mijn werk verander ik alleen wat mensen hebben gedefinieerd als waar. Ik heronderhandel over de vraag of dat wat men als vaststaand beschouwt nog wel zo handig is. Dat is het werk. Dit vraagt om een specifieke manier van kijken die ook heftige interventies met zich mee kan brengen. Phoenix heeft mij een basis gegeven om dat soort interventies te kunnen dragen. Wat ik van huis uit goed heb ontwikkeld in mijn vakmanschap is mijn mannelijke kracht. Door Phoenix kan ik het vak beter dragen als heel mens. Ik heb veel aangenomen op het gebied van het vrouwelijk principe. Ik kan beter inschatten: wat kan deze organisatie hebben, wat kan deze groep al hebben, wat kan dit mens al hebben en wat niet? Ik heb het vak vrij klinisch geleerd door analytisch te kijken naar: hoe produceren mensen hier betekenis met elkaar en hoe helpen ze zichzelf in de problemen? Welke 'uit de pas' interventie kan ik doen om die gewoonte in betekenis geven te doorbreken? Als mensen bijvoorbeeld heel veel reflecteren, ga ik met ze doen, handelen. Maar als ze alleen maar oplossingsgericht handelen, dan vertraag ik en nemen we de tijd om te reflecteren. Eigenlijk doorbreek ik steeds opnieuw ingesleten patronen. Zo trap je ook op zieltjes. Mensen zijn namelijk gehecht geraakt aan die patronen. Ik kan daar nu beter bij blijven.

Ik geef adviezen binnen de overheid en de non-profit sector over maatschappelijke vraagstukken. Daar speelt veel stil conflict, een vorm van disfunctioneel conflict. Het gaat er dan om het conflict boven tafel trekken en functioneel te maken. Bijvoorbeeld als een groep van bestuurders gewend is om in >

---

hun eigen organisatie te kunnen sturen, maar zij nu ineens moeten samenwerken. Dan zijn zij het met enige regelmaat oneens en dan is er sprake van conflict (conflict betekent niets meer en niets minder dan 'samen verschillen'). Ik help hen dit conflict functioneel te maken, door hun standpunten helder op tafel te leggen en niet meteen naar het compromis te schieten of naar een standpunt van een bestuurder die dan wint. Ik laat hen samen een derde oplossing vinden, die ze in hun eentje niet hadden kunnen verzinnen en die alle belangen includeert. Om te voorkomen dat ik in de veroordeling schiet, benoem ik wat er gebeurt: "Ik zie aan je dat je nu eigenlijk het liefst zou willen dat de anderen gewoon kiezen voor jouw oplossing. Toch?" Dan hoor ik een ja, en dan is het de kunst daarbij te blijven. En dan zeg ik rustig: "Helaas gaat dat niet gebeuren, want dan komen jullie nooit tot de samenwerking die jullie nodig hebben om resultaten te boeken met elkaar. Vertrouw er maar op dat jullie samen tot een oplossing komen die beter is dan de oplossingen die jullie ieder voor jezelf bedenken. Ik help jullie zoeken."

**'Om te voorkomen dat ik in de veroordeling schiet, heb ik terug te keren naar mededogen.'**

### **Wanneer stop je? Ga je ook weleens te ver?**

'Ik ben getraind om op de evenwichtsbalk te lopen. Zo heb ik het vak geleerd. In het begin ben ik er bij een opdracht uitgegoot. Toen zeiden de partners binnen het adviesbureau: "Heel goed, zo leer je het vak. Door eroverheen te gaan, leer je waar de grens zit." Heel veel mensen weten niet waar de grens zit.

Mensen vinden conflict toch vooral heel eng. Terwijl dat wat het spannend maakt, is dat wat we er in de loop van de tijd aan gehangen hebben. Met deuren slaan. Schreeuwen. Dat is

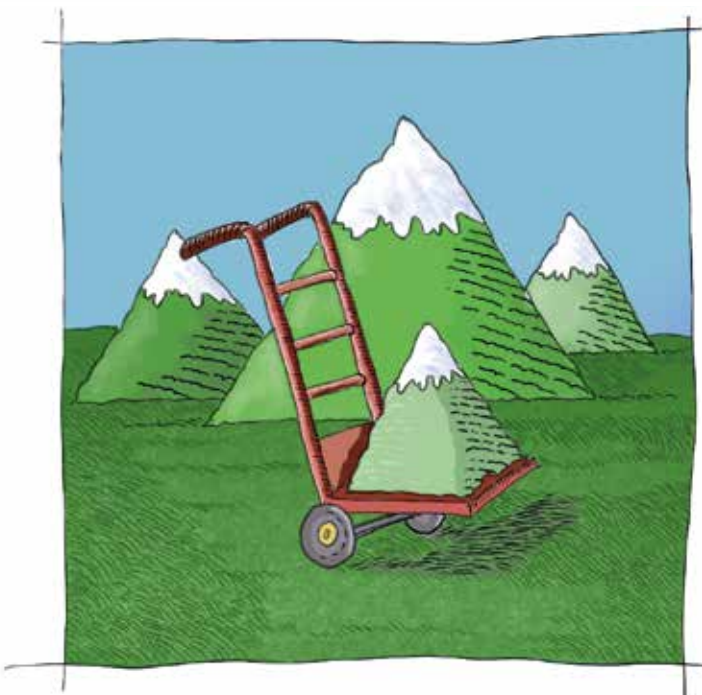
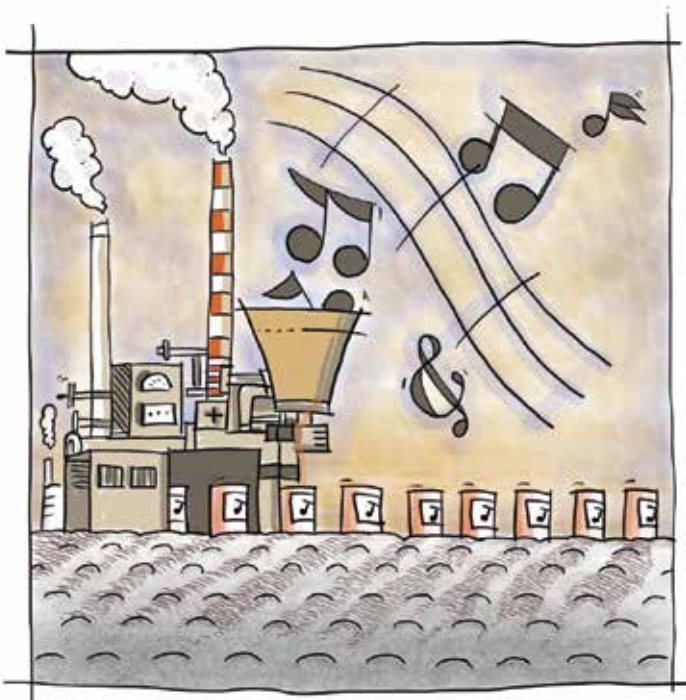
disfunctioneel conflict. In groepen zie ik dat heel veel mensen stoppen voordat het nodig is. Ik ga langer door. Dat kan ook omdat ik door Phoenix heb geleerd hoe ik in contact kan blijven met de groep.

Mensen zitten graag in comfort en wat ik doe met conflicteren is mensen naar discomfort brengen. De meeste mensen verleiden je alleen weer naar het comfort, door boos te worden of te gaan huilen. Ze geven je dan het gevoel dat je ze beschadigt, dat het onveilig is. Maar dat kan helemaal niet. Je kunt niet iemand beschadigen in een gesprekje. De meeste adviseurs stoppen dan. Ik vraag altijd: "Heb je iets nodig, kan ik doorgaan?" Vaak is een glaasje water al genoeg.'

**'Vaak is een glaasje water al genoeg.'**

Wat heb je zelf met conflict? Hoe ken je het van huis uit? 'Ik ben goed bekend met disfunctioneel conflict. Mijn moeder was hét voorbeeld van stil conflict en vroeg dan aan tafel altijd: "Wil er nog iemand sla?" Mijn vader leerde mij over het andere uiterste: goed ruzie maken. Maar dan wel zonder doorgaande interactie, het was zijn gelijk tegen andermans gelijk. Ik heb daar tussen gezeten. Ik zag ook hoe het geluid van mijn moeder en mijn broertje niet meer gehoord werd. Dat klopte voor mij niet. Maar ja, het waren ook goede argumenten, dus werd ik maar stil.

Het sociaal constructionisme is daarin voor mij ook een soort uitweg geweest. Het biedt ruimte aan meerdere werkelijkheden. Door zo te werken, kreeg ik taal en handvatten. Ik kan goed argumenteren en ruzie maken. Maar de uitdaging was juist naar de andere werkelijkheid gaan, daarbij blijven en nieuwsgierig zijn. Dat het naast elkaar kon bestaan, dat was een helende beweging voor mij. En ook dat mijn zichtbaarheid niet betekent dat dit ten koste van iemand anders hoeft te >



**Shirine Moerkerken** volgde van 2010 tot 2013 de driejarige opleiding in Professionele communicatie bij Phoenix. Ze werkt al ruim vijftwintig jaar als veranderkundige. Sinds 2008 als eigenaar van haar eigen bedrijf Strange, een netwerk van veranderen interventiekundigen. Shirine werkt vanuit de sociologische kennis- en communicatietheorie sociaal constructionisme. Deze theorie gaat ervan uit dat alle betekenis sociaal wordt gecreëerd. Met andere woorden: veel van wat we denken te zien als dé waarheid blijkt slechts een samenspel van gedeelde veronderstellingen te zijn. In 2021 heeft ze haar tweede boek *Conflict eren* gepubliceerd, over hoe het conflict kan worden ingezet om verandering te creëren. Het boek is de aanleiding Shirine te interviewen vanwege het thema van deze Vuurvogel, Crisis als kans. Waarbij we extra nieuwsgierig zijn naar hoe het volgen van de driejarige haar leven en werk heeft beïnvloed.

---

gaan. Een gevelegelde uitspraak van mij is: elke werkelijkheid staat ter discussie, behalve sociaal constructionisme. Omdat dat voor mij de opening is geweest dat de ander er mag zijn en ik ook.'

### **Wat zou je nog willen leren?**

'De wijsheid om het verschil te zien tussen accepteren wat is en de noodzaak om te veranderen. Als ik zie dat wat ik ook doe ik het niet productief krijg, dan heb ik me daarbij neer te leggen. Als ik naast iemand mag staan die op een beslissende positie zit dan kan ik het bijna niet verkroppen als dan niet 'het goede' wordt gedaan. Als ik daar niet in word meegenomen, kom ik toch in veroordelen. Juist omdat de consequenties zo groot zijn.

Joris Luyendijk [journalist, antropoloog en schrijver van onder andere het boek *De zeven vinkjes*] vertelde mij ooit: "Als je ambtenaren nog slecht vindt of dom, dan begrijp je de context niet genoeg." Dat neem ik ter harte. Vervolgens doe ik er onderzoek naar vanuit de vraag: leg het me uit, zodat ik me erin kan verplaatsen. Je hebt eigenlijk ook niet zoveel keuze als je in een bepaalde context zit; het verleidt nogal. En toch, als er te veel mensen lijden bij het laten voortbestaan van een situatie dan wordt draaglast *overstretched*.'

### **Is jouw eigen draagkracht toegenomen?**

'Ja. Ik zoek steeds meer contexten op waar vraagstukken complexer zijn en dat kan ik ook dragen. Als wijsheid groeit, kan je meer dragen. Maatschappelijk gezien ben ik dan ook steeds meer van toegevoegde waarde. Ik vind het fijn dat ik op mijn manier kan bijdragen aan een mooiere wereld.'

### **Wat wil je ons nog meegeven over conflict en crisis?**

'Je hebt constructief conflict nodig om ideeën te bedenken die je daarvoor niet had kunnen bedenken. Als die verschillen niet op tafel komen dan ga je ook geen nieuwe dingen bedenken en als je ze niet op tafel houdt ook niet, want dan

is er geen noodzaak. Je hebt crisis nodig, het geeft een soort urgentie. Die crisis is ervoor nodig om conflicten productief te maken. Door het constructief maken van conflicten wordt de echte crisis zichtbaar. Soms durven mensen de stap niet te zetten, want er is geen alternatief. Ik denk dan: spring! Maar dat vinden mensen lastig. Tenzij de nood zo hoog wordt dat je het toch gaat doen.

Conflict heeft ook een verbinding met autonomie, daar zouden veel mensen wat over kunnen leren. De lessen daarin beginnen veel eerder dan op de werkvloer. Ik was laatst op de basisschool van mijn kinderen. Ouders vertellen daar soms over hun werk in de klas. Ik vroeg daar: "Als je ruzie hebt, wat is een goede manier van ruzie maken?" "Oh... even weglopen en afkoelen." Dan realiseer ik me dat daar dus al stil conflict wordt aangeleerd. Terwijl als gezonde boosheid er niet mag zijn, je ook iets van jezelf wegdoet. Dat draag je met je mee. Totdat je dat wilt of moet veranderen. Van binnenuit.'

Onze blik dwaalt nog even af naar de indrukwekkende verzameling schoenen van Shirine. Als er iets is dat deze vakvrouw ons vanmorgen heeft laten zien, is het wel autonomie. Vanuit het pleidooi voor het nemen van verantwoordelijkheid, ook in tijden van crisis. Dat vraagt om doorpakken. Op eigen benen, passend bij de context. Want wie de schoen past, trekke hem aan. En die prins op het witte paard? Die heeft haar gevonden. Dankzij de glazen muiltjes. 🐎





---

## DE STEM

Ondoordringbare flarden in sneltreinvaart  
Kakelende kippen en krioelende mieren  
Oorverdovend gekwetter van kraaien en gieren  
Krakende gedachten zonder kop of staart

Oude koeien uit een modderige vieze sloot  
De grammofoonplaat speelt zichzelf weer af  
Messcherpe oordelen als stemmen uit een graf  
Je bent veroordeeld, maar houdt je groot

Een bekende stem diep van binnen nodigt je uit  
Deze zachte roep bijna niet te verstaan  
Een warme gloed die jou onvoorwaardelijk omsluit

Van lawaai en opsmuk eindelijk ontdaan  
Hoor je in de diepe stilte een liefdevol geluid  
Het wijst je feilloos welke weg jij hebt te gaan.

NANETTE HAGEDOORN

---

BEELD: CORIEN VAN DER POLL



# MEDIA



DOOR TON SMITS, SASKIA BULTMAN-BEELE, CHRIS TILS EN MANON MIESSEN



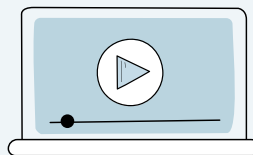
## Het is allemaal jouw schuld!

BOEK

Een bord dat kennelijk is geofferd tijdens een relationele twist. En dan de titel: *Het is allemaal jouw schuld!* – *In verbinding naar een respectvolle relatie*. De cover van dit boek laat weinig te raden over. Auteur Willemijn van Strien, (scheidings)coach en relatietherapeut, reikt in haar publicatie een methode aan om respectvol en effectief te communiceren binnen een (liefdes) relatie. Dat gaat in vier stappen: acceptatie, zelfreflectie, repareren en hercontracteren. Als de relatie niet meer is te redden, helpt haar aanpak om in elk geval liefdevol uit elkaar te gaan. Het boek steunt op twee pijlers: systemisch werken en transactionele analyse. Steeds opnieuw laat Willemijn in heldere voorbeelden zien hoe overtuigingen en ouderboodschappen van ons jonge kind nu nog steeds een grote rol spelen. En hoe we dus in een split second in script raken en reageren vanuit ons kind, in plaats van dat we onze volwassen positie innemen. Met teleurstelling, pijn, verdriet en uiteindelijk verwijdering tot gevolg. Wie het anders wil doen, moet flink aan de bak. Vooral door heel veel te oefenen. Dit fraai vormgegeven boek nodigt daar zeker toe uit. Bij mij werkte het lezen van dit boek in elk geval aanstekelijk. Allerlei alledaagse situaties die zich bij mij en mijn vriendin voordoen, begon ik door een heilzame TA-bril te zien. (TS)



Oogappels  
SERIE



Als er één periode is waarin mensen gezamenlijk en soms jarenlang van crisis naar crisis strompelen, is het de puberteit. Over hoe je deze periode het hoofd kunt bieden, en over hoe we hier allemaal in ons leven doorheen moeten, gaat de serie *Oogappels*. De serie die inmiddels zijn vijfde seizoen beleeft, laat zien hoezeer ouders en kinderen met zichzelf en elkaar in de knoop kunnen liggen, en hoe vruchtbaar dat uiteindelijk kan zijn. Zij die het allemaal al hebben meegemaakt – de opa's en oma's – zijn getuige van de worstelingen van hun nageslacht en kijken er met wijsheid en compassie naar, in de wetenschap dat crisis en strijd onlosmakelijk bij het leven horen. (MM)

*Oogappels* is een serie van BNNVARA die te vinden is op NPOstart. Naast de serie is er ook een podcast, *Echte Oogappels*, die gaat over de dilemma's van het ouderschap.





## Ik loop met je mee

BOEK

'...en als het spannend wordt, ben ik bij je, zei ik vaak tegen cliënten.' In haar boek *Ik loop met je mee* reikt auteur en oud-cursist van Phoenix Opleidingen, Franca Brullemans, begeleiders en behandelaars die net zijn begonnen of zich verder willen ontwikkelen een praktische handleiding aan. Ze neemt de lezer, ook aan de hand van haar eigen geschiedenis en levenservaring, mee in de grondhouding en uitgangspunten voor effectieve begeleiding. Vanuit haar achtergrond als craniosacraal therapeut breekt Franca een lans voor de combinatie van lichaamstherapie/coaching met familieopstellingen. Volgens haar geloven veel lichaamstherapeuten ten onrechte nog dat het toevoegen van andere tools cliënten weghaalt uit de lichaamsbeleving. Bij familieopstellingen blijft die verbinding aanwezig. Het boek bevat een concreet overzicht van inspiratiebronnen aan wie Franca in haar eigen werk schatplichtig is, zoals PRI (Past Reality Integration van Ingeborg Bosch), de zeven sluiers van de TAO, de ontwikkelingsfasen van Erik Erikson, de karakterstructuren van Reich, NLP en Systemisch werk. *Ik loop met je mee* is een helder, inzichtgevend en persoonlijk boek dat je zeker niet in één keer hoeft uit te lezen, maar er juist nog eens rustig bij kunt pakken als naslagwerk. (SBB)



## Phoenix in gesprek

PODCAST



In de zevende aflevering van de podcast *Phoenix in gesprek* spreken Jill Pisters en Lisette Snippe met Stefan Woudenberg en Manon Miessen over ontwikkeling en stagnatie. Ontwikkeling en groei zijn door het leven gegeven en elke fase in het leven roept polariteiten wakker. Aan de hand van hun eigen meest in het oog springende polariteit bespreken Stefan en Manon hoe ze er steeds weer naar teruggeroepen worden en gaandeweg hebben geleerd hun polariteiten te bewonen. Elke fase brengt weer een nieuwe polariteit met bijbehorende ontwikkeltaken met zich mee. Het leren houdt ook nooit op en opent steeds de mogelijkheid voor een nieuwe, helende stap. Crisis is nodig om weer een stap verder te komen. Zonder weerstand geen groei. (SBB)



## DE PERFECTE STORM

BOEK

Dit boek van Jan Rotmans beschrijft hoe verschillende crises elkaar aanjagen. En zo samen uitgroeien tot de perfecte storm. Vervolgens maakt hij duidelijk dat we persoonlijk een transitie door moeten maken als route uit de crises. Het eerste hoofdstuk laat zien welke crises er zijn en waarom en hoe ze samenhangen: crisis in landbouw, wonen, klimaat, grondstoffen, voedsel, armoede, energie, stikstof... Waarna in hoofdstuk 2 duidelijk wordt dat ons poldermodel niet werkt in deze situatie. 'Authentiek, verbindend en transformerend leiderschap is nodig... We hebben nu moedige leiders nodig die rechtop blijven staan in een storm die al woedt... Hun boodschap moet zijn: we moeten door de pijn heen, maar we komen daar beter uit.' Daarna maakt Rotmans een beweging naar binnen. Hij maakt het verhaal persoonlijk. Hij vertelt over hoeveel een reis naar Spitsbergen en Groenland als mens met hem deed. 'Ik voelde er de oerkracht van de natuur zo sterk.' Jan Rotmans eindigt het boek met een pleidooi voor ieders individuele bijdrage aan de oplossing van de crises. Het is het belangrijkste 'dat we ook een persoonlijke transformatie doormaken. Want elke oplossing begint en eindigt bij onszelf. Wij zijn per slot van rekening zélf het systeem'. (CT)



---

# Moeders woorden

---

TEKST: CHRIS TILS BEELD: NASTCO

Wat is de invloed van je gezin van herkomst op hoe je in het nu met crisis omgaat? Hoe werkt een boodschap van je ouders daarin door? Phoenixtrainer Chris Tils onderzoekt deze vragen aan de hand van de woorden van zijn moeder. En vertelt over de genade die hij vond in het omgaan met zijn eigen crises.



---

'Geen crisis zo groot, of er komt wel iets goeds uit.' Ik heb het als kind vaak gehoord. Het voelde als een geruststelling. Wat er ook gebeurt, ik kom er altijd beter uit. Crisis als kans, maar dan in de woorden van mijn moeder.

Toen ik hierover wilde schrijven kwam er... helemaal niets. Het blokkeerde. Alsof ik in de leegte greep. Het voelde in mijn lijf ook leeg. Pas na een tijdje kwamen de vragen en gevoelens. Hadden we thuis wel crisis? En hoe deden wij dat dan? Welke rol speelt crisis in mijn eigen leven? En ook kwam de vraag die ik eerst vermeed. Wat was de intentie achter die uitspraak van mijn moeder? Klopt die wel voor mij, als ik daar als volwassen man nu naar kijk?

Eerst maar eens gekeken naar mijn gezin van herkomst. Ik had lang niet de neiging daar het woord crisis aan te koppelen. Onze normen en waarden waren zo, dat het heel gewoon was wat daar gebeurde. Het voelt daarom als lastig om een negatief oordeel te plakken op mijn gezin van herkomst. Daar zit schaamte op. Achteraf logisch, bij Phoenix spreken we immers van loyaliteit en het groeps-geweten: kinderen gaan mee in de stroom van de gebruiken en regels van thuis. Iets dat kinderen doen, al is het maar om te overleven. Maar als ik google op het woord crisis, laat ik één van de gevonden definities – van Veilig Thuis – op me inwerken. Een acuut onveilige situatie. Daarvan waren er vele. Het geweld van mijn vader naar mijn moeder. Door de lucht vliegend servies bij een ruzie. Ogen van buiten die dreigden met een gang naar de politie. Mijn moeder op de badkamervloer, mishandeld. Het was er allemaal. Frequent. Dus met de ogen van nu, en ook omdat ik nu zelf een gezin heb, kan en moet ik zeggen: ja, er was veel crisis waar ik vandaan kom.

Die vaststelling raakt mij. En het maakt mij des te nieuwsgieriger naar de intentie achter de woorden van mijn

moeder. Een gesprek daarover is niet mogelijk. Ik moet het doen met wat ik heb gezien en wat ik vermoed.

Een andere gevleugelde uitspraak van mijn moeder was: 'Ik heb weinig geluk gekend in mijn leven.' Als dat haar beeld is, waarom zag ze dan in een crisis toch iets goeds? Ben je dan een onverbeterlijke optimist? Ik denk van niet. Ik speel de film terug van hoe we thuis met crisis omgingen. Lang verhaal kort: er bestond geen crisis. Als er spanning, geweld, of verdriet waren, gingen we snel over tot de orde van de dag. We kozen meteen voor de zonneschijn. De regen sloegen we over. Na een knallende ruzie gingen we naar de kerk, als een perfecte, gezellige familie. Toen mijn vader stierf was er weinig rouw, maar gingen we hem wel herdenken. Als er servies was gesneuveld, gingen we daarna gewoon gezellig aan tafel. Dát is hoe ik het heb gezien en geleerd. En hoe mijn moeder het dus deed. Bij een crisis meteen de aandacht richten op de goede dingen die daarna komen, om de crisis zelf niet te voelen. Te pijnlijk. Ondraaglijk. Als ik me dat realiseer raakt me dat vol in mijn hart. En tegelijkertijd, hoe moeilijk ook: het is háár lot, en niet het mijne.

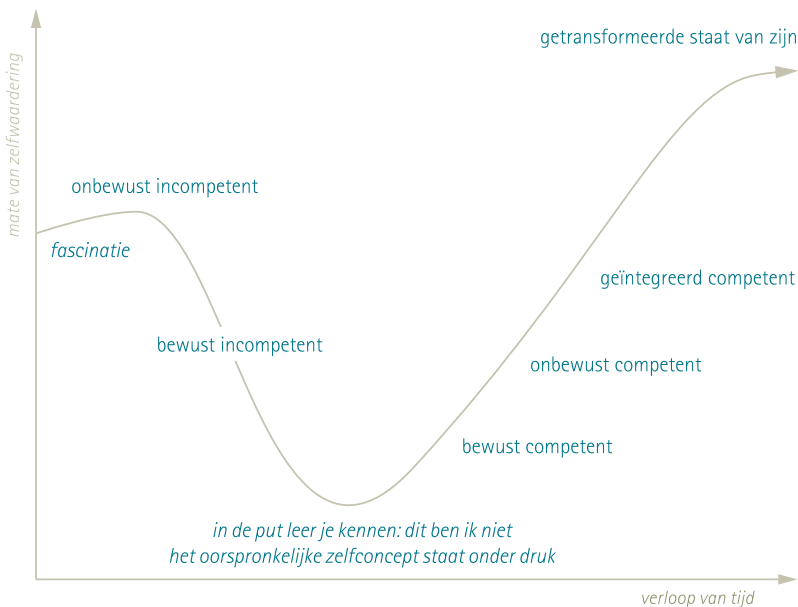
Ik ben mijn moeder nagevolgd in hoe ik zelf met crisis omga. Of omging? Toen mijn vader jong doodging, was ik verward, verdrietig, boos, alles tegelijk. Ergens rond die tijd ben ik begonnen met die pijnlijke gevoelens niet te voelen. En ik heb dat heel strak volgehouden, heel lang. Mijn masker werd dat van de ideale zoon, en de nuchtere en zakelijke manager en adviseur. Ik verdoofde me met van alles en nog wat. Ongelooflijk hard werken. Wegblijven uit intimiteit. Veel te veel eten. Pornografie. Verdoving met middelen. Alles om maar niets te hoeven voelen. En eerlijk: die neiging heb ik soms nog. En ergens heb ik onderweg hulp gezocht en gevonden. In een kliniek. Bij Phoenix. Mijn leerweg is geweest om te leren voelen, en crisis in te sluiten. De dankbaarheid daarvoor is onbeschrijflijk groot. >

## LEERLIJN

De leerlijn laat zien hoe een leerproces verloopt vanuit degene die leert. Daarbij is zelfwaardering een belangrijke component: in welke mate je positief of negatief over jezelf denkt. Dat is gebonden aan hoe je in je huis van herkomst leerde wat goed is en wat niet, je groepsgeheten.

Vanuit verlangen en fascinatie ga je op weg om te leren, en ben je je niet bewust van je incompetentie. Er is nog geen besef van hoe je leervraag samenhangt met je huis van herkomst. Daarna komt de realisatie van 'nog niet kunnen wat je wilt leren' (bewust incompetent). Daarbij staan je

zelfconcept en zelfwaardering onder druk. Je acties zijn nog gebaseerd op de wetten van thuis. Er is schaamte en twijfel: mag ik het wel anders gaan doen dan hoe ik het ooit leerde? Dan komt 'de val in de nacht', in de put, het donker. Hier is je zelfwaardering het laagst. Je bent je bewust van je incompetentie, en ook van de noodzaak om te leren. Je wonden vanuit je herkomst liggen open, er is rauwe pijn. Met hulp ga je verder in het leren, en leer je over je helende taak. Er komt een gevoel van bewuste competentie. Je oefent met je helende taak. Daarbij ga je op en neer tussen bewust competent en onbewust competent. Om uiteindelijk het geleerde in je leven te integreren. En je zelf te waarderen, ook in het geleerde.



Bron: Passepartout, Veenbaas W. et al, Phoenix opleidingen, april 2019.

Wibe Veenbaas en Piet Weisfelt hebben samen ooit het concept van de leerlijn verdiept en van taal voorzien, terwijl ze samen uitkeken over de baai van Plymouth. Leren begint vanuit een impuls, die ontstaat door een verlangen naar een andere reactie op wat je aantreft. Of door een crisis. Een crisis als kans op leren. Maar ergens onderweg zijn er allerlei stemmen die je influisteren: doe het niet, ga

niet op weg in het leren, houd het bij het oude, het nieuwe is gevaarlijk. Als het lukt om die stemmen te weerstaan, komt uiteindelijk je zelfbeeld onder druk te staan en voel je oude pijn, angst en rouw in alle hevigheid. De plek der moeite. De put. En, vaak met hulp, vind je de weg weer naar boven, naar het licht. En komt het geleerde in het lijf, je kunt de leerervaring doorvoelen.

Maar je kunt ook een andere reactie hebben. Bij verlangen naar verandering of bij crisis, kun je de neiging voelen meteen over te steken. De plek der moeite en de put over te slaan. Meteen de zonneschijn, zonder de regen, storm en onweer. En dat gaat niet. Of in elk geval: dan wordt er niks geleerd, komt er niks nieuws in het lijf. Maar dat is wel hoe ik het thuis leerde, en hoe ik het lang volhield. Ik was lang kampioen in het overslaan van de put. En ik denk mijn moeder ook.

Zeker, ik heb moeite gedaan om te leren, met hulp van velen. En toch voel ik het als mazzel dat dat ook is gelukt. Als genade. Iets dat me is toegefallen. Iets waar ik enkel dankbaar voor kan zijn. Shakespeare zei het heel mooi, in *The Merchant of Venice*:

*Genade dwing je niet, ze schenkt  
zichzelf,  
als milde regen valt ze uit de hemel  
op aarde neer.  
Dubbel is haar zegen,  
ze zegent de gever en de ontvanger.*

Dus. Geen crisis zo groot of er komt wel iets goeds uit. Als ik daar als volwassen man naar kijk, kloppen die woorden wel. Maar het vergt wel werk. Naar binnen gaan en aankijken wat er was. Met angst, pijn, rouw en al. Een gang door de put. Want op de bodem van de put gloort het licht. Licht van bloei en groei doordat de crisis is aangekeken en doorgewerkt. Een proces dat zich herhaalt en verdiept. Dus dank moeder voor die woorden, en voor het leven waarin ik heb kunnen onderzoeken hoe ik er mijn eigen betekenis aan kan geven. 🌀

'Moet jij niet eens met iemand praten?' Behalve mijn toenmalige partner wierpen ook mijn jongvolwassen kinderen deze vraag geregeld op. 'Ik?', reageerde ik dan steevast verbaasd. 'Waarom? Ik heb toch niets concreets?' Soms volgde dan slechts Homerisch gelach. Meestal kwam er een opsomming van gedragingen die niet meteen wezen op een stabiele persoonlijkheid. Een paniekaanval bij het begin van een voorstelling in Carré. Een woedeuitval om niks tegen een marechaussee op de luchthaven van Eindhoven. Problemen met autoriteiten in z'n algemeenheid. Regelmatige 'buien' met zware, sombere gevoelens die zich niet lieten duiden ('Meneer Slachtigheid is weer in huis'). 'Ik heb niks concreets', werd een gevleugelde uitspraak in het gezin. Een running gag. Tot het moment dat ik iets heel concreets had en er weinig meer te lachen viel. De verkoop van onze woonboerderij bleek de trigger voor een zeer diepe depressie. Ik was het spoor volledig bijster.

Het duurde enkele maanden voordat ik kon inzien dat mijn vrije val niet kwam door het vrijwillige verlies van een stapel stenen. Mijn veilige haven, waar ik controle had en een voorspelbaar en wat teruggetrokken leven leidde, was weg. Ik was een kasteelheer zonder kasteel. En dat plaatste alles wat ik zo lang diep in mij verborgen hield vol in het licht. De niet-genomen rouw om het verlies van Sven, ons eerste kind. De dood van mijn ouders. Mijn al lang sluimerende onbestemde gevoelens over mijn werk en mijn relatie. Wegkijken kon niet meer. Mijn toenmalige partner, met wie ik 35 jaar samen was, en ik: we wilden lichter door het leven. Kleiner wonen, meer reizen, het avontuur tegemoet. Dat was niet wat zich aandiende.

De zwaarte van toen kan ik zo oproepen. Het zou met mij nooit meer goedkomen. De vakanties met de kinderen, etentjes met vrienden, de weekendjes weg naar Barcelona, Lissabon of Valencia: de beelden die hoorden bij alle zoete herinneringen zag ik alleen nog maar in zwart-wit. Ik kon het echte leven niet meer raken en voelde me daarvan afgesneden. Groot was de paniek. Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat was ik lopend op de vlucht, met Guapo, onze Spaanse asielhond, als metgezel. Het was de zomer van 2018 waarin de bloedhete dagen zich aaneenregen tot een eindeloos lange hittegolf. De rood-oranje zon strak aan de hemel als schril contrast met mijn inktzwarte stemming.

'Ik weet dat je me niet gelooft, maar ik zeg het tóch: het komt goed met jou.' Gert, de psychiater die me in deze crisis opving, sprak deze mantra wekelijks uit na elke sessie. Nu, vijf jaar later, kan ik beamen dat het goedgekomen is met mij. Meer dan goed. Ik voel me rijker, sta veel voller in het leven en de liefde. Ja, ik kan mijn crisis zien als een kans – zelfs als een cadeau. Maar was daar niet mee aangekomen toen ik op de bodem van de put zat. Toen wilde ik alleen maar heel stevig vastgehouden worden. Een hoofdknikje omhoog, om te zien dat dáár het licht was, was al een te grote opgave. Wat voelt dat ver weg en – vreemd genoeg – tegelijk ongewild vertrouwd dichtbij. 🌀

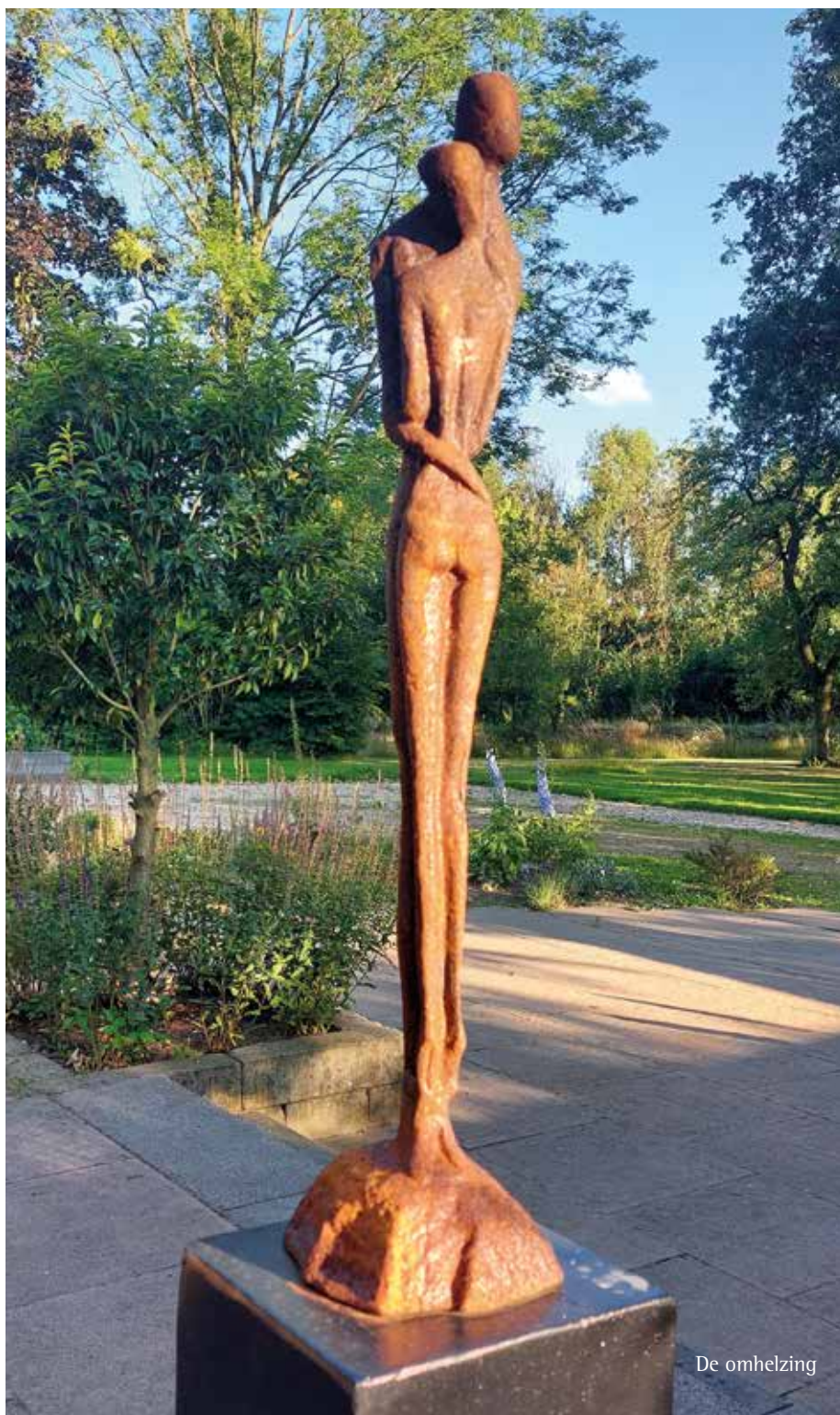
---

# Over crisis, kans en veerkracht

---

TEKST: ANNEMIEK HOOGENRAAD

Crisis als kans om te groeien. De laatste jaren is dat bijna de standaardgrap die mijn Phoenixvriendinnen en ik maken als we 'weer eens langs onze thema's gaan', in een nieuwbakken jasje dat vaak een crisis blijkt te zijn. Vanuit de gedachte dat we na het overwinnen van de crisis in ieder geval weer gegroeid zijn als mens. Je moet jezelf en elkaar toch een beetje op de been houden, en motiveren om door te blijven stappen in het leven vol mooie en minder mooie uitdagingen.



De omhelzing



---

Op vrijdag 25 februari 2022 deed zich voor mij weer zo'n crisis/kans voor. Ik kan volmondig zeggen dat ik daar helemaal niet op zat te wachten. En nog steeds zet ik hem met liefde en wat boosheid graag de deur uit. Deze crisis is ontstaan met het in de ogen kijken van de aankomende dood van mijn geliefde. Ongeneeslijk ziek, alleen palliatief te behandelen en voor een onbekende, zeer waarschijnlijk korte tijd. De ongenode gast kwam onze relatie binnen bij de eerste verjaardag van onze verkering. Het is in mij nog nooit zo'n chaos en tegelijkertijd zo stil geweest. De chaos in gedachten en emoties: ongeloof, boosheid, verdriet, onzekerheid, wanhoop, paniek. De stilte werd erdoor overdonderd. Ik ben blij dat mijn vriendinnen toen niet de grap hebben gemaakt dat ik er vast veel van zou leren. Ik had ze waarschijnlijk hartelijk de deur uitgezet, net zoals ik de kanker de deur uit wilde zetten. Waarmee ik maar wil zeggen: ook al weet ik dat een crisis een voedingsbodem kan zijn voor groei en ontwikkeling, om nog dichtbij mijn zelf te komen, als ik midden in de storm van de crisis zit, kan ik daar helemaal niets mee. Kansen? Donder op! Ik heb genoeg geleerd en ontwikkeld in mijn leven! Heb ik eindelijk een lieve, prachtige vent naast mij staan, mag het dan eens van een leien, rooskleurig dakje gaan? Ja, die boosheid prikt er af en toe nog steeds doorheen. Het is oneerlijk!

Nog geen maand na de diagnose zijn we gaan samenwonen op een prachtige plek in het Land van Maas en Waal. In het

buitengebied. Ruimte, licht... een plek om onze plek te maken. De omstandigheden brachten met zich mee dat er weinig ruimte was voor bezinning en het beantwoorden van vragen over de toekomst. Er moesten twee huishoudens verhuisd, ingericht en wat al niet meer worden, opdat wij op tijd klaar waren voor de eerste chemobehandeling die in mei zou starten. Overleven kunnen we goed. Gelukkig maar, want dat geeft uiteindelijk de ruimte om stil te staan. Al duurde dat wel eventjes, want de crisis moest bezworen worden!

Toen werd het zomer. Gaandeweg de tijd en met de positieve effecten van de palliatieve behandelingen, kwam er wat rust terug. Althans, in mijn handelen en doen. In mijn hoofd en lijf raasde er nog van alles. Ik had al ervaren dat al bij de eerste stappen op weg naar de dood het afscheid nemen start. We hebben bijna direct afscheid moeten nemen van de harstocht, de lust en de seks, omdat de basisbehandeling het testosterongehalte tot nul heeft gereduceerd. Veel te vroeg! Afscheid moeten nemen van het idee om op onze mooie plek een B&B neer te zetten. Ik heb afscheid moeten nemen van het feit dat ik met deze man echt oud ga worden. Afscheid genomen van het idee dat we alle tijd hebben om ons leven vorm te geven. En terwijl ik dat zit te typen realiseer ik mij dat het daarbij tot nu toe is gebleven. Al het andere is er nog en er is veel meer bijgekomen. Wij kunnen naast al dat verdriet ook volmondig zeggen dat we de kanker dankbaar zijn.

Wij zijn, achteraf gezien, behoorlijk snel in staat geweest om de kansen van deze crisis te zien. Zo noemden wij dit toen niet. Pas nu ik dit schrijf zie ik dat. Want we zagen in dat er geen tijd te verliezen was en dat er nog genoeg en misschien veel meer reden is om het leven te vieren. We begonnen plannen te maken. We zijn onze plek gaan inrichten. Ik vind het nog steeds bijzonder om te merken dat ik in staat ben om iets op te bouwen, ook al weet ik dat over niet al te lange tijd een einde komt aan ons samen. De dood in het vooruitzicht geeft ook levensenergie en de drang om te bouwen, letterlijk en figuurlijk. Bij niets vragen wij ons af of het het wel waard is gezien de tijd die wij mogelijk nog hebben. De mooie trap naar zolder is er gekomen, de verschillende leefhoeken zijn ingericht, kunst hangt aan de muur, de tuin heeft prachtig grote bloemperken gekregen, we zijn op reis in Mexico geweest en op 1 juli van dit jaar zijn wij getrouwd. In onze eigen tuin, in het bijzijn van onze dierbaren.

We hebben het samen ongelofelijk goed. Als de tijd dringt is er geen ruimte voor ruis, voor onmin in de relatie. De afspraak die wij op onze eerste verkeringsdag maakten, leven we nu voluit: alles is bespreekbaar, mag gezegd worden, wil gehoord worden. En dat hoeft niet altijd mooi, rond, evenwichtig en doordacht te zijn. Natuurlijk moet ik bij het uitspreken, het mij laten zien in mijn niet al te leuke vormen, terug naar mijn zelf om een stap te zetten. Een stap die ik heb leren maken vanuit een eerdere >

---

crisis in mijn leven. Zo helpt de groei uit een vorige crisis mij in deze crisis.

De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat het leven oppakken hem beter afging dan mij. Hij, de grootste positivo en ik wat zwaarder en negatiever op de hand. Ik heb mij in het begin weleens geërgerd aan zijn positiviteit (zijn overlevingsmechanisme) als hij zei dat er over een tijd vast wel weer nieuwe behandelmethodes zouden komen die zouden helpen de ziekte te overleven. Mijn meer fatalistische denken (mijn overlevingsmechanisme) irriteerde hem dan weer. Inmiddels hebben we elkaar kunnen 'kruisbestuiven' en staan we er samen gemiddeld genomen positief realistisch in. Gemiddeld genomen hè, want na elke slechte uitslag zak ik weer in de diepte en na elke goede uitslag stijgen wij naar de hemel.

We kwamen er ook achter dat zijn ziekte en naderende dood voor ons beiden een andere impact hebben. Als partner van een ongeneeslijk zieke man ben ik niet alleen bezig met zijn ziekte en naderende dood. Ik ben ook bezig met 'en wat daarna?'. Dat daarna bestaat niet voor hem. Vond hij ook onnodig om naar te kijken. Ik heb mijzelf aardig bij elkaar moeten rapen om te vragen dat wél samen te doen. Voor mij. Omdat ik bij elke slechte uitslag weer viel in de kuil van de gedachte dat ik zo meteen in mijn uppie in dit veel te grote huis met dito tuin, ver weg van de Randstad, achterblijf. Dat is namelijk wat ik doe: in tijden van crisis controle krijgen door vooruit te kijken, te onderzoeken wat er

mogelijk op het pad komt, daar scenario's en oplossingen voor te bedenken, zodat ik goed voorbereid ben en op tijd kan schakelen als dat nodig is. Maar ja, als dat niet mag omdat de ander dat lastig vindt, kom ik in mijn angst en wanhoop terecht. Dat mechanisme kende ik al en ontmoet ik nu weer. Inmiddels is het een poortwachter geworden om mijzelf de vraag te stellen wat ik nodig heb. We hebben nu de afspraak dat we samen naar een nieuwe plek gaan zoeken als de tijd daar is. Liefst een plek waar wij samen starten en dat dat dan de plek is waar ik ben als hij er niet meer is. Samen onze plek ontmantelen en een nieuwe voor mij bouwen. Zoals hij zei: 'Ik ga je helpen een zachte landing te maken.' Zo vallen oude crises samen. Al vroeg in dit hele proces heb ik kunnen besluiten om te stoppen met werken. Een enorme luxe dat dat kan en een zegen voor mij en ons leven samen. Om te kunnen aarden op onze nieuwe grond heb ik de wens opgepakt om te werken in een hospice. Ja ik weet, daar waar mensen komen om te overlijden is behoorlijk dicht op mijn huid, maar dat gaat over anderen. Niet over mij en mijn man. Het is voor mij vooral een plek van leven. Er is veel levendigheid en levenslust. Het samen met mijn collega's bijdragen aan het welzijn van de gast en zijn of haar naasten. Zodat zij dat laatste stukje leven met elkaar vorm kunnen geven, zonder de zorg van het zorgen. Het leert mij dat de dood niet om de dood draait maar om het leven. Weliswaar het einde van het leven, zoals geboorte het begin is van het leven.

Ik lees boeken over ziekte en dood. Over dat de dood in ons leven te weinig gezien wordt en gerespecteerd als iets dat onherroepelijk bij het leven hoort. Het leven is te maakbaar geworden. Nadenken over ziekte en dood doen we niet, deed ik ook niet. Doe ik eigenlijk nog steeds niet als het over mijn eigen sterfelijkheid gaat. Ook al ben ik bijna 60, dat is nog ver weg in de tijd. Het is onrealistisch om te denken dat ieder van ons lang en gezond blijft leven en ineens in zijn of haar slaap zal sterven. Sterven betekent het einde van een leven. Een leven dat geleefd is met een lijf dat ons gedragen heeft. Hoe kunnen we het einde van het leven met elkaar beleven? Het leven viëren, de tranen laten om wat niet meer is en niet meer zal komen? Het lachen om alle blunders, grappen en vergeten herinneringen? Elkaar blijven vasthouden als er tegelijkertijd losgelaten wordt? Om dan het leven te laten aan hen die na ons komen? Nu ja, zo maar wat mijmeringen vanaf mijn plek in mijn leven. Een leven vol crises en kansen die richting geven aan waar ik ongeveer wil zijn en aan bij wil dragen de aankomende jaren.

Ik sluit af met een verzoek: spreek mij in een crisis niet aan op de kansen die er voor mij in verborgen zitten. Wacht even, zodat ik op mijn soms magische manier de crisis een beetje kan bezweren. Sta naast mij, loop met mij mee, ook al loop ik een onmogelijke route. Omhels mij en hou mij vast, blijf bij mij. Dan praten we later wel over de kansen die er zijn, en wellicht ga ik die dan nog nemen ook. 🐉

---

ZE BLIJFT

Ik zie een vrouw,  
ik zie een vrouw die blijft

Haar blik vertelt me over bang  
Haar adem stokt,  
haar schouders strakken  
De twijfel over gaan fluistert om haar heen

Dan toch de adem in haar buik  
De kleur, de lach  
Haar ogen zacht  
Met ankers van voeten in de grond

Ze voelde dat ze vluchten wilde  
weg van hier  
naar zwijgen  
en vermijden

Ze blijft omdat ze weet  
dat wat ze voelt geen waarheid is,  
maar echoot uit het veld vanwaar ze stamt.

ILSE BREGET

---

BEELD: IRIS DEPASSÉ

---

### WEES NOOIT BANG

Voor de diepe krochten van je ziel  
De duisternis, de depressie  
Je weet niet wat er verborgen ligt  
Een vorm die je nooit kunt bedenken  
Laat je vallen  
Huil, schreeuw, wanhoop  
Licht flikkert op  
Een zachte purperen stroom kringelt op  
Vastpakken geeft geen zin  
Ruik, adem in  
Laat het zacht langs je hart strijken  
Waardoor het zich langzaam opent  
Voor nog meer magie

MARIEKE VAN TELLINGEN



# Boekbespreking

TEKST: MICHAEL KLIER

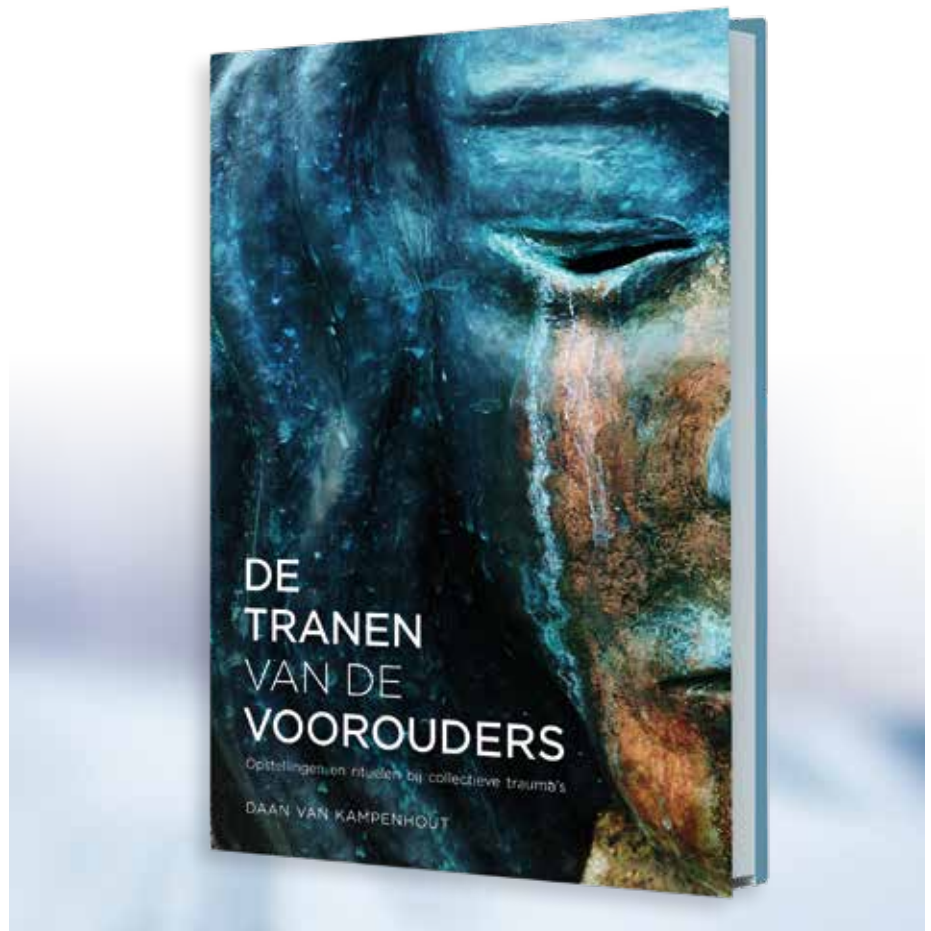
## **De tranen van de voorouders**

- Daan van Kampenhout

Het boek *De tranen van de voorouders* had oorspronkelijk een technisch handboek moeten worden over opstellingen en rituelen. Het werd een reisverslag van de auteur, Daan van Kampenhout. En een boek dat mij persoonlijk raakt.

Daan van Kampenhout bezocht het concentratiekamp Auschwitz-Birkenau, na een twee jaar durende zoektocht naar een opzet voor een nieuw boek. Terug in Amsterdam probeerde hij zijn verwarrende indrukken te beschrijven in een brief aan vrienden. Ondanks al zijn ervaringen met sjamanistische trainingen en systemische opstellingen, kon hij maar moeilijk duiden wat hij in Polen had gezien en gevoeld. Via droombeelden begreep hij daarna dat hij niet alleen 'in een nieuwe, onbekende ruimte terechtgekomen' was, maar ook de ingang voor zijn nieuwe boek had gevonden met als onderwerp: het verwerken van collectieve trauma's. Bijvoorbeeld intergenerationele trauma's die lang doorwerken, en soms (weer) de vorm krijgen van een crisis.

In zijn boek put Van Kampenhout uit drie bronnen. In de eerste plaats het sjamanisme waar hij 30 jaar geleden na een bijna-dood-ervaring mee in aanraking kwam en waarover hij vier boeken schreef.



Daarnaast het systemisch werk naar Hellinger. En tenslotte zijn activiteiten in de Joodse gemeenschap. Deze bronnen gaan ervan uit dat voorouders een belangrijke en voor iedereen toegankelijke bron van kracht zijn. Daarnaast delen ze dat er verschillende zielen of zielenlagen zijn, dat niets en niemand in een vacuüm kan bestaan en dat genezing van het individu de betrokkenheid vraagt van de gemeenschap.

Van Kampenhout noemt zijn boek zelf 'een soort van *road movie* op papier.' Hij neemt de lezer mee naar zijn

workshops in Madrid, Berlijn, Parijs en Praag waarin hij sjamanistische rituelen verbindt met opstellingenwerk. We volgen hem verder op zijn persoonlijke zoektocht naar Israël, Zuid-Afrika en Chili, maar ook naar Dachau en het Plötzensee monument in Berlijn-Charlottenburg, de centrale executieplaats van het nazibewind. Hij interviewde sociologen, historici en psychotherapeuten, die onderzoek deden naar collectieve identiteit. Bovendien beschrijft hij steeds weer zijn belangrijkste dromen, waarmee hij intensieve ervaringen verwerkt. >

---

De tranen van de voorouders raakt mij ook persoonlijk. Ik ben van de generatie wiens grootvaders als soldaten deel uitmaakten van Hitlers verschrikkelijke oorlogsmachine. De tranen van de voorouders beschrijft groepsrituelen met familieleden van daders en slachtoffers in Duitsland, Zuid-Afrika en Israël. Deze komen dicht bij de lotgevallen van mijn dierbare familie.

In het boek kwam ik ook bij het verhaal van Sabine mijn eigen familiegeschiedenis tegen. Mijn moeder is in Polen geboren, net als de moeder van Sabine. Onze families delen het lot van de 15 miljoen Duitsers, die aan het eind van de tweede wereldoorlog onder dramatische omstandigheden hun geboortegrond moesten ontvluchten.

Mijn oom vertelde aan het eind van zijn leven keer op keer hoe hij als vierjarig jongetje de hele barre tocht van Silezië naar Duitsland naast de wagen moest lopen. Terwijl zijn jongere zusje, mijn moeder, op de wagen mee mocht rijden. Maar de tranen van mijn voorouders gaan voor mij verder en dieper. Toen ik 30 jaar geleden naar Nederland verhuisde, kwam ik voor het eerst in vriendschappelijk contact met mensen van het Joodse geloof. Ik voelde meteen een diepe, onverklaarbare verbinding die me de schaamte hielp overwinnen over de wandaden in het Derde Rijk.

In het hoofdstuk *De omarming van de schuldigen* beschrijft Van Kampenhout een opstelling met een Duitstalig collectief tegenover een groep die stond voor de slachtoffers van het Nationaal-socialisme. De opstelling begon met de twee groepen lijnrecht tegenover elkaar. Maar langzamerhand bewogen de mensen naar elkaar toe. 'In feite bewogen ze zich naar wat ooit hun eigen plaats (voor de komst van Hitler) was geweest.' Door wederzijds oogcontact of een enkele aanraking baanden emoties zich een weg onder de deelnemers. Onder het zingen van een melodie vroeg Van Kampenhout aan het eind iedereen vanuit een gemeenschappelijk gevormde cirkel een stap naar achteren te maken en zo vanuit de groepsziel het veld van de universele ziel binnen te stappen,

'het veld waar polariteit wordt opgeheven en alles zich verbindt en in elkaar integreert.'

Een aantal deelnemers stuurde na afloop brieven aan Van Kampenhout. Daarin kwamen veel lotgevallen aan het licht van daders en slachtoffers. Van Kampenhout deelde deze feedback met zijn vriend Chayim in Israël, die hem voorging in deze dader-slachtofferopstellingen. 'Woorden als vergeving en verzoening lijken me steeds minder op zijn plaats,' schrijft hij. 'We proberen iets af te ronden dat nog steeds niet compleet is.'

Het zijn woorden die hun actualiteit nog niet zijn kwijtgeraakt 🌐

**Daan van Kampenhout** is auteur van boeken over onder meer sjamanisme en opstellingenwerk. Hij geeft opstellingenworkshops over de hele wereld. In deze seminars werkt hij ook met krachtige en helende groepsrituelen voor door geweld getraumatiseerde mensen. Hoe ga je om met het leed van groepen mensen van wie de familie het slachtoffer is geweest van oorlog en geweld? 'Slachtoffers en daders blijven altijd deel uitmaken van de geschiedenis van een collectief', zegt Van Kampenhout. 'Hun stemmen blijven fluisteren, net buiten het bereik van ons gewone gehoor.'

---

MIJN ANGST

Liever nacht  
in duister  
waar de maan  
het licht verdeelt

Om in de dag  
het duister te vergeten  
en alleen mijn schaduw  
achter me te laten

Voor-uit-blijven  
zonder vertraging  
gaan voorbij de angst  
omdat stilte leven vraagt

WOUTER VOOGT

---



---

Ernstig ziek zijn en de rijkdom  
die zich daarin openbaart

---



‘Je moet bloedonderzoek laten doen. Ik zie al maanden aan je ogen dat je ziek bent.’

Mijn collega gaf het startsein, negen jaar geleden. Al weken wachtte ik op mijn werk in Amsterdam totdat iedereen vertrokken was. Op een kunstacademie is dat laat. Rond zeven uur kroop ik op mijn knieën naar het einde van een ellenlange gang. Ik kreeg het niet meer voor elkaar om de spieren in mijn bovenbenen aan te spannen, trillend en misselijk. De wanhoop in die lift als ik me ophees. Hoe kwam ik ooit thuis in Haarlem? Prikkende tranen wegslikken. Nooit mijn man om hulp vragen. Doorbijten. Hulpeloos en klein. Precies diegene waaraan ik al zo lang probeerde te ontsnappen.

Ik begrijp van mijn collega dat u tegen het slikken van medicatie bent, mevrouw van Sundert? Als u geen medicijnen gaat gebruiken, dan geef ik u met deze ziekte maximaal twee jaar. Ik keek naar mijn dochter naast me. Dacht dat het wel mee zou vallen allemaal. Spekkige armpjes en een lachend gezicht reikten uit.

Alles wat verborgen was, kwam open te liggen. Waar ik me vasthield aan mijn denkracht, lukte het niet eens een enkele gedachte af te maken. Bevestiging door werk was voor langere tijd voorbij. Ontkomen aan mezelf, *forget it*. Ik zat met mezelf, in mezelf, opgesloten met al die negatieve shit. Meehelpen in het huishouden en bij de kinderen? Een leuke partner zijn? Nope.

Ik verzette me lang tegen het slachtofferschap. De klachten werden erger. Patronen kunnen onvoorstelbaar hardnekkig zijn. Na een jaar brak iets open. Ik hing snikkend over een paard in de wei en opeens kwam het tot me: ik heb dit mezelf aangedaan. De opluchting die ik daarbij voelde. Ik heb dit mezelf aangedaan. En als ik mezelf dit aangedaan heb, dan kan ook alleen ik dit ongedaan maken. Dat werd mijn nieuwe geloof.

Ik opende Pandora's box. Wat ik aantrof was zelfhaat. Ten diepste voelen dat ik niet de moeite waard was.

Vernedering na vernedering, afwijzing na afwijzing. Grote minderwaardigheid. Bakken vol stress om iedere dag te bewijzen dat ik wel degelijk de moeite waard was. Pleasen. Proberen zoals de ander te zijn. De 'ik' in mij tot repen fileren. Jaar in, jaar uit verder bij mezelf vandaan. Ziekmakend inderdaad. Van schrik gooide ik de box soms dicht. Wat een lelijkheid! Maar ik vond altijd ook weer de moed om het deksel op te lichten. Voorzichtig te kijken, te zien en te voelen: zo was het. Zo is het soms nog.

Mijn crisis zette me op het pad van heel worden met mezelf. Dat doet pijn. Het kost veel tijd en moeite en het vraagt om goede begeleiders. Vooruit en toch weer struikelen. Achteruit, mezelf vergeven en opnieuw opstaan. Durven vragen of ik klein en hulpeloos mocht zijn. Wilden ze me dan nog wel hebben? Jezus, wat was dat moeilijk. Het was ook het grootste cadeau dat ik mezelf kon geven.

Na mijn ziekteperiode maakte ik schoon schip. Ik wilde nergens meer werken omdat ik er zo mega goed in was, maar doodongelukkig van werd. Niets meer aan wie dan ook bewijzen. Gewoon leven. Met mezelf, vanuit verzachting, troost en liefde. Afscheid na afscheid van deelgenoten uit oude patronen volgde. Nieuwe verbindingen openden. Ik reikte uit. Durfde te herkansen. Soms kom ik nog op mijn oude weg. Dat is oké. Ik voel het en ga weer verder.

Was ik ooit thuisgekomen in mezelf zonder mijn ziekte? Misschien. Ik weet het niet. Deze crisis bracht mij noodzaak. Ik wilde niet dood en ik wilde ook niet meer overleven. Zes jaar geleden keerde ik terug naar mijn oude vak. Ik begeleid mensen, individueel en in groepen, op hun eigen reis naar binnen. Zodat ze daarna ook de verbinding buiten weer durven aangaan. Ik stroom en leer. Ontvang zoveel. Leer iedere dag. Wat een rijkdom! Zo dankbaar voor alles en iedereen die me hier heeft gebracht. *The good, the bad and the ugly*. Dit is mijn plek. Bij mezelf en vanuit daar bij anderen. Vanuit liefde. Dit is mijn plek. 🐼

---

# Blikken bonen en toiletpapier

---

TEKST EN BEELD: ALBERT MEURS



## Hoog boven in de Linde

*Hoog boven in de Linde kijk ik uit over het veld.*

*Hoog boven in de Linde adem ik diep en proef de wind.*

*De wind is sterk en ik houd mijn stam stevig vast.*

*Hoog boven in de Linde snoei ik hem kort, de lange en de korte.*

*Alles knip ik af om van de lente puur en vol te zijn in zal zijn takken pracht.*

Bij het thema Crisis als kans dacht ik gelijk aan mijn ervaringen uit de tijd dat Corona ons leven voor een groot deel beheerste. Wat een geluk dat ik me in deze tijd aan het omscholen was van horecamanager naar coach en in de driejarige zat. Horeca in coronatijd: het restaurant dicht,



---

# De volgende Vuurvogel

---

van het ene op het andere moment. Zondag om 18.00 uur, ik weet nog wie de gasten waren en ik voel zo weer de onmacht en zorgen.

Ja ik beken, ik was de volgende dag in de supermarkt voor blikken met bonen en voor toiletpapier. Het bewegen van de mens in crisistijd heb ik op alle vlakken gezien, van grote angst, redder, aanklager en slachtoffer, om de dramadriehoek er maar er even bij te pakken. De medewerkers van ons horecabedrijf werden gedetacheerd, samen de schouders eronder, en zo werd ik koerier, schilder en werkend in de groenvoorziening en het asfaltonderhoud. Mouwen opstropen, Wees Sterk en soms stil... in een volgeladen Caddy met pakketten kon ik soms wel janken. Een zin uit een mailtje in die tijd van één van onze trainers kan ik me nog goed herinneren: 'Als het niet gaat zoals het moet, dan moet het maar zoals het gaat.'

Dankzij Phoenix begon ik te schrijven en te dichten om mijn gevoelens een plek te geven. Mijn groep gaf mij een podium en ik durfde meer en meer voor mezelf te kiezen. Na meer dan 25 jaar een horecatijger te zijn geweest, ging ik door deze crisis de uitdaging aan. Een carrièreswitch, met in mijn achterhoofd: wat er ook gebeurt, werk is er altijd. Ik ben nu alweer een jaar specialistisch begeleider en teamcoach voor een zorgorganisatie en ben gestart met mijn eigen bedrijf, waar ik mensen begeleid om hun plek te (her)vinden. 🦅

---

Het thema voor de volgende Vuurvogel is:  
**Mythen en muzen**

Bij Phoenix houden we intens van mythen en muzen. Dansend met de muzen hervinden we een grotere ruimte. En mythische figuren wijzen ons de weg naar het onbewuste. Ze fluisteren over bronnen die we in ons hebben, maar waar we met ons bewuste nog niet bij kunnen. Hoe werk jij met de muzen? En hoe laat je je inspireren door de archetypen, die intuïtief door iedereen worden verstaan? Bij welke diepere bronnen leg jij je oor te luister in het werken met mensen? We lezen het graag!

Stuur je inzending voor 1 maart aan:  
[vuurvogel@phoenixopleidingen.nl](mailto:vuurvogel@phoenixopleidingen.nl)

Liefst ontvangen we naast je tekst ook een foto of beeld als jpg (min. 1 MB) dat we erbij kunnen plaatsen.

Je bijdrage kan worden gepubliceerd op papier of digitaal, op [phoenixopleidingen.nl](http://phoenixopleidingen.nl), Facebook of LinkedIn.

## Vuurvogel digitaal

Lees jij de Vuurvogel liever digitaal?

Ga dan naar [phoenixopleidingen.nl/actueel](http://phoenixopleidingen.nl/actueel)

## Vuurvogelarchief

Alle nummers van de Vuurvogel zijn online terug te vinden.  
[phoenixopleidingen.nl/actueel](http://phoenixopleidingen.nl/actueel)

---

# Leerlandschap

---

Als wol verweven in patronen en overtuigingen, onlosmakelijk verbonden aan wensen en verlangens. Met vlagen overschaduwd door angst en vrees. Zo verstrijken dagen, weken, maanden, jaren, uren, minuten, seconden en hoe meer we ontwarren en ontwikkelen veranderen patronen, komen beloftes en doelen gesteund door hoop, geloof en liefde. Liefde die naar buiten reikt om te verbinden, om te wikkelen in dat wat je hoopt te worden voor een ander. Zo kun je deels stellen dat wat we buiten zoeken binnen vinden en binnen kwijtraken. Buiten vervangen door andere overtuigingen en pogingen om dat te vinden wat we dikwijls niet definiëren. Gejaagd door het bestaan, zelden in het moment, gun ik mezelf te dalen naar het punt waar de grond voelbaar is, in gebed of meditatie. In gedachte de vraag te stellen: wat vind ik in mijn alleen, als ik ernaar toe reis, wat tref ik aan, hoe dient het mij?

ZOHRA EL HADDAOUI

