

NUMMER 40 • JULI 2024 • JAARGANG 20 • VRIJPLAATS PHOENIX



Vuurvogel

MYTHEN EN MUZEN



Interview

Joke Goudswaard
en Morten Hjort

4

De muzen
aan het woord

10

Het welkom
van de
troostzoekers

22



Phoenix Opleidingen

Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht

Tel 030 - 271 13 83

Nieuwegracht 16
3512 LR Utrecht

Tel 030 - 238 05 47

www.phoenixopleidingen.nl
vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Eindredactie
Manon Miessen

Redactie
Saskia Bultman-Beele
Ton Smits
Chris Tils

Vormgeving
lawine.design

Cover
Floris Tilanus

Phoenixopleidingen

Phoenix-Opleidingen



Vuurvogel

Mythen en muzen

In de drukke weken voorafgaand aan de zomervakantie is het altijd weer de kunst om de rust te bewaren. Vaak betrap ik mezelf er dan op dat ik ineens een liedje zing of een melodie neurie uit mijn kindertijd. Mijn manier om mezelf gerust te stellen in drukke tijden. Dan zit ik weer op schoot bij mijn moeder die een verhaaltje vertelt of op de achterbank van onze auto, waar we samen liedjes zongen. Door zo'n liedje kan ik weer voelen dat er na een drukke dag ontspanning mogelijk is, of er dient zich een oplossing aan die ik eerder niet kon bedenken. Verhalen en muziek: in tijden van nood zijn de mythen en muzen er om op terug te vallen.

In dit zomernummer van de Vuurvogel, nummer 40 alweer, vind je veel verhalen over hoe mythen en muzen ons helpen in het werken met mensen. Ze openen deuren naar vergeten gebieden in onszelf. Zo hervinden we de moed om terug te keren naar de leerlijn die we uit het oog verloren waren en verdiept het leren zich. Dus of je je laat inspireren door de Griekse goden of Bach, een intense dans of abstracte kunst: als het jou beroert, doen de muzen hun werk.

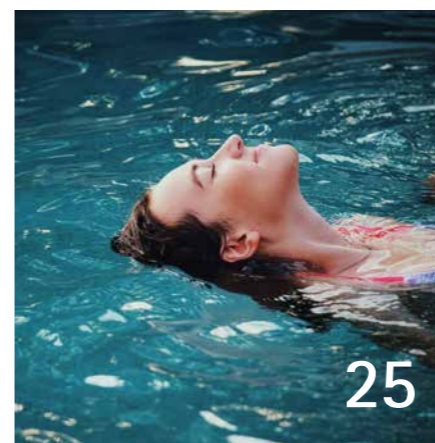
We ontvingen weer heel veel mooie inzendingen voor deze Vuurvogel. Ook voor het decembernummer hopen we op jullie bijdragen. Het thema voor dat nummer is *Op de stroom van tradities*. In het leren van iets nieuws, waar verandering aanbreekt, bevinden we ons in een spanningsveld van toekomst en verleden. Hoe kun je hierin opereren, zodat er een lerend perspectief ontstaat, voorbij de weerstand? En op welke plek, in welke traditie sta je dan?

Een hele mooie zomer gewenst!



Manon
Miessen

MYTHEN EN MUZEN



Inhoud

4	Interview Morten en Joke: Toveren met taal	25	De terugkeer van het plezierpaard
9	Column Ton Smits	28	De beweging als houvast
10	De muzen aan het woord	30	Boekbespreking: <i>Mens, mythe en metafoor</i>
15	Column Sander Reinalda	32	De muze op het orgel
16	Juffrouw Van Eck	34	Het speelveld van de oneindigheid
19	De honden, mijn muzen	36	Hoe Muzen en muzen mij door de dag dragen
20	Media	38	Leermeesters: Carl Jung
22	Het welkom van de troostzoekers		

Toveren met taal

TEKST: SASKIA BULTMAN-BEELE EN TON SMITS FOTO: SIXTEEN MILES OUT VIA UNSPLASH, PHOTOCOLORS

Joke Goudswaard en Morten Hjort: twee Phoenixtrainers die het vertellen van verhalen, om de ander op de diepere lagen van het onbewuste te ontmoeten, tot kunst hebben verheven. Via mythen, muzen en archetypen. Verhalen over op reis gaan, over beproeving, over de diepte van de put, over rouw en verlies, over thuiskomen. Kortom: over leven en dood en alles wat daartussen zit. Bij Phoenix geven zij samen de opleidingen *Het helende verhaal* en *Eros in begeleidingswerk*. Hun gezamenlijke Phoenixboek *Eros in begeleiding, overdracht als leerlandschap* verschijnt volgend jaar. Een interview met twee magiërs over de beoefening van hun ambacht.

Laten we meteen maar in stijl beginnen: op een druilerige woensdagochtend kloppen twee Vuurvogelchroniqueurs aan op de deuren van het Utrechts stadspaleis van Morten Hjort, Grootmagister van Phoenix Opleidingen. De spreekwoordelijke achterachterkleindochter van hypnotherapeut Milton Erikson, Joke Goudswaard, heeft zich dan al in een stoel genesteld. Terwijl de paleismuren meeluisteren, wordt er een godenvergadering geopend. We zijn nieuwsgierig. Welk verhaal wil hier verteld worden?

Joke: 'Ik weet me al sinds heel jong omhuld door het onbewuste en door de kracht van verhalen, voor jou (doelt op Morten) is dat anders.' Morten: 'Mijn kennismaking met Phoenix was via een NLP-opleiding in 1999. Wibe Veenbaas kwam een dag vertellen over metaforen. Ik kende Phoenix niet en ik kende Wibe niet. Hij liet mensen verhalen vertellen en hij vertelde verhalen terug. Ik was verliefd op beide kanten. Op hoe je luistert naar het verhaal van de ander. En het principe dat wat de ander ook zegt, het is al

een verhaal. Hoe vertel je dan een helend perspectief terug? Dat vond ik echt magisch.'

Is er een toverformule?

Wie Joke of Morten aan het werk ziet, komt in de verleiding om te denken dat hier sprake is van pure magie. Hoe kiezen zij het juiste verhaal, het verhaal waarmee je de ander diep van binnen raakt? Is dat een kwestie van intuïtie? Ligt er een bijna ongreepbaar, alchemistisch proces aan ten grondslag? Is het een gave, 'gewoon' een vak of van allebei een beetje? En werkt het altijd? Morten: 'Het is niet zo dat we zomaar een verhaal kiezen. De ordening is behoorlijk streng. Je vertelt een verhaal met een bepaalde richting, ook om duidelijk te maken welke stappen iemand al heeft gezet en welke stappen over het hoofd worden gezien in dat principe van heelheid. Jij doet dat heel intuïtief, maar er schuilt veel professionaliteit en ambacht in.' Joke: 'Eigenlijk is dat ook weer heel makkelijk.' Morten: 'Ja, voor jÓu.' Gelach.



Joke begint te vertellen hoe verhalen zijn opgebouwd. Of misschien beter: welke zeven sleutels toegang geven tot de metaforische ruimte. 'Die zeven sleutels zijn voor mij de grondvesten in het werken met mythen en verhalen. Het begint met: wie ben je **als held of heldin** in het eigen verhaal? Maak je bekend, noem je naam. Je bent zelf de hoofdpersoon. Dat geeft ook impliciet aan: jij bent verantwoordelijk voor het antwoord. Er is het lot en er is antwoord op het lot. En het antwoord op het lot dat geef jij.' Morten: 'En je hebt meteen het principe van identiteit in de ruimte. Wie ben je en waar ben je naar op weg?' Joke: 'In alle verhalen en mythen kun je **een leerlijn** terugvinden. De reis begint met heelheid. De volgende stap is scheuring: op weg gaan, niet meteen wakker worden, een paar struikelingen nodig hebben en dan voor alle zekerheid de put als punt van leren. Hoe dieper erin, hoe groter het inzicht erna. De laatste stap is de terugkeer naar huis. In de *Odyssee* krijgt Odysseus, koning van het eiland Ithaka, nog even een beproeving voor zijn thuiskomst. Net als Odysseus met enige arrogantie denkt: ziezo nu ben ik er, wordt er een zak met tegenwind geopend. Dat principe is universeel: je komt thuis na een reis, je hebt de put gezien en dan moet je de vertaalslag nog zien te maken naar het gewone leven. **Wond en medicijn** hangen nauw met elkaar samen. **De crisis heeft betekenis**, het is niet zomaar een ongelukje. In het werk met het onbewuste benut je **de kracht van verbeelding**. En dat kunnen we allemaal: via onze verbeelding zoeken naar het diepste punt van

betekenis. Dan is er nog het principe van **de stille getuige**, doorgaans een ding, een dier of een symbool. De getuige heeft alles gezien, zonder oordeel, buiten de loyaliteiten om, en bewaart wat niet makkelijk verteld kan worden. Vaak een geheim. Denk aan het beeldje op de rand van het bed dat zag dat je vader je slaapkamer binnenkwam en je heilige ruimte betrad. Dat is een groot principe, waardoor er veel meer ruimte komt. En het maakt bescheiden.' Morten: 'Het is een soort EMDR via het verhaal. Er wordt niet gerommeld aan pijn of een oplossing geboden.' Joke: 'Voor mij zijn het de straatstenen in de Maasstraat waar ik vroeger liep als kind. De straatstenen zien het meisje lopen naar de Apolloboekhandel en zien dat ze op die manier probeert te overleven. Jeetje, ze was pas acht! Daarmee kies je het perspectief van "er was eens", in plaats van "ze liep daar en kon het thuis niet uithouden". Dat doet haar te kort. Tenslotte is er het principe van zingeving: ze leefden nog lang en gelukkig, verbonden met de terugkeer.'

Hoe doen jullie dat, samen én apart?

Joke en Morten delen de liefde voor het vak en voelbaar is ook de liefdevolle omgang met elkaar en de bewondering voor elkaars vakmanschap. Maar het zijn ook twee zeer verschillende persoonlijkheden, die gewaagd zijn aan elkaar. Anders gebakken, anders gevormd. Met een verschillende achtergrond. En dat komt tot uiting in het werken met verhalen. Waar Joke via de mythen meteen de grote ruimte zoekt, heeft Morten andere pijlen op zijn boog. Hij komt met schijnbaar kleine voorvallen uit zijn persoonlijk leven die altijd voor iets groters staan. Hoe vier je de verschillen, zonder elkaar kwijt te raken? En als je met z'n tweeën voor een groep staat, hoe werkt dat dan: samen en apart?

Morten: 'We hebben hetzelfde voor ogen, de route is alleen anders. Waar de logische taal de ervaring van oorsprong geen recht doet, kiezen we voor verhalende taal. Taal die meer bedoeld is voor het onbewuste dan voor het bewuste. Om mensen iets te leren moet je beide aanspreken. Alleen metaforische taal is ook niet handig.' Joke, met een lach: 'Je komt er wel een heel eind mee. Ik ontdekte al jong dat ik in verhalen wél kon wonen. Als jij vervolgens ondertitelt hoe ik met iemand werk, dan heb ik eerst geen idee. Vervolgens komt er een wonderlijk proces op gang. Zo wordt voor mij de structuur zichtbaar die eronder ligt; onder het werken met het onbewuste. Nog een verschil: ik heb iets met creëren. Als het bij een cliënt stopt, wat is het dan geweldig

dat je met een verhaal een opening kunt creëren waar de ander in kan stappen. Echt groots vind ik dat. "Alles wat we uitsluiten, blijft op een diepere laag verbonden" is de sleutel van **het verbindende patroon**. Zoals onlangs in *Het helende verhaal*. Een volwassen man, iemand die zijn gevoel niet makkelijk laat spreken, bracht ik via mijn stem terug in de tijd bij een pijnlijke ervaring: "Hoe oud was je eigenlijk?" En dat hij antwoordt: "Vier", waarna ik kan vragen: "Waar was je dan?" En dat hij antwoordt: "In het ziekenhuis." Vervolgens voegt Morten in vanuit hetzelfde perspectief, door op de grond naast hem te gaan liggen. Wonderlijk om zo dwars door de tijd te reizen en een gedeelde ruimte te laten ontstaan. En dat twintig mensen er omheen ademloos toekijken hoe Morten "als medepatiëntje" zijn sokken uittrekt en speels overgooit om alsnog een helend "samen" te creëren. En dat ik dan de hoofdverpleegkundige kan worden die tot stilte maant. Fascinerend hoe de andere mensen uit de groep zich ook in het ziekenhuis bevinden; de klok horen tikken of de voetstappen van ouders op de gang.'

Morten: 'Allebei gebruiken we het principe van transderivatieel zoeken. Dus je wilt in de leerlijn een zoekproces op gang brengen. Iets dat slaapt, wil je wakker krijgen. Als je er direct naar vraagt, krijg je vanuit het bewuste veel weerstand en moet je heel hard werken. Soms is taal de opening, soms muziek of een lied, soms plukken we een schilderij van de muur en soms is het beweging. Om iemand te laten vinden en onthouden wat hij of zij liever vergeet.' Joke: 'De man in dit voorbeeld weet niet meer dat de wond ook het medicijn is. Dat het zin heeft om daarnaartoe te gaan. In het diepste van de put ligt iets dat verlost kan worden. Niet door eromheen, maar door ernaartoe te gaan.' Joke: 'Jij bent kampioen in de kleine voorbeelden: de imprints uit het gewone leven, daar ben ik niet van. Ik ga liever voor Medea, kleindochter van Zonnegod Helios, niet van tovenares Circe. Groot en meeslepend. Daarmee roep ik de kant van een polariteit op waar de ander niet meer naartoe durft te gaan. De bangerd krijgt een verhaal over moed, de moedige krijgt een verhaal over bang en degene die de liefde is kwijtgeraakt, krijgt er een over liefde. Dan komt er een soort permissie op: alles mag er zijn. Ook het levensgevaarlijke, het verwoestende, alles wat verborgen ligt, komt via het verhaal, via het voorbeeld, naar boven.' Morten: 'Onlangs startte voor de tiende keer *De tekens verstaan*. Er zijn dan zestien mensen die hun allereerste

Phoenixdag hebben. Dan weet ik: ik moet drie dingen voor elkaar krijgen. Ik wil bereiken dat er een dochtersschool is, een zussenschool en een moedersschool. Die woorden wil ik in de lucht hebben. Dan laat ik ze ordenen op iets dat zo oud is, zo bekend. Dat geeft meteen houvast.'

Volg je dan een vast recept?

Morten: 'Ik belicht eenzelfde thema op verschillende manieren, telkens vanuit een andere context en met meerdere verhaallussen. Dat noemen we *loops*. Als ik één verhaal ga vertellen, wordt het te lang. Dan weet ik zeker dat ze afhaken. Dus ik vertel eerst hoe ik zondagochtend bij Wibe op bezoek was. Een beetje nonchalant, maar wel overdacht. Ik zit ook echt weer even bij hem op de bank als ik erover vertel. Daarna vertel ik over mijn buurjongen die elke ochtend *PAPA!* roept, en dat ik daarvan schrik. Tenslotte vertel ik iets over dat Joke en ik samen voor de groep zaten. Ik pak de mooiste verhalen die ik nu heb, daar ga ik vol voor. En ik ga ervan uit dat zij ook vol gaan zoeken. Op dezelfde diepte als waarop ik zit.' Joke: 'Dat is ook een gedeeld principe. Dat het diep moet zijn.'

Hoe weet je of het werkt?

Morten: 'Dat gebeurt. Mensen maken rapport. Overigens, als ik het doe bij de vrieskist in de Albert Heijn dan gebeurt dat niet. Het verhaal nodigt uit tot een ruimte waar je samen instapt, een proces van volgen en leiden.' Joke: 'En je doet iets wat jou raakt. Je zit bij Wibe op de bank, dat is niet zomaar iemand. Dan je buurjongetje, dat gaat erover dat je geen kinderen hebt, geen vader bent. Je opent met gemis. En je doet iets in het nu wat van grote betekenis is. Want je verbindt het met de binnenkant van jezelf. Waar het ook lastig is, waar het pijn doet.' Morten: 'Ik doe wel zorgvuldig met de thermostaat. Ik begin op standje vijf en na veertig minuten zitten we op acht. Ik begin niet op tien.' Joke: 'Ik meestal wel. Jij doet het meer op de relatie. Daarom zet je jouw verhaal ook op die manier in. Ik kijk het beest liever meteen in de bek. Ik houd van de afdeling onmogelijke zaken. Als iemand in de groep heel bang is en ik zie diegene denken "als ik niet beweeg of reageer, dan overleef ik het", dan kan ik het daar bijna niet bij uithouden. Ik moet wel roepen: ik heb je lief! Om dat nog zeven keer te herhalen. De zin die verloren is gegaan, moet erin komen. En ik wil dat doen, en wel nú. Want morgen kan de dood op de stoep staan. Daar ben ik de heldin van het verhaal. Ik neem altijd mee: het zál zin hebben. Hoe sterker het gevoel dat er geen >



van liefde en dat we daarin beide betekenis hebben.' Morten: 'Joke zoekt een verhaal, een symbool of een archetype, om wat een cliënt zegt aan vast te hangen. Razendsnel. Terwijl ik vanbinnen zoek: welk stuk van mijn levensverhaal raak jij nu aan? En waar kom ik op jouw woorden? Dat is waarmee ik opende: ik luister naar jouw verhaal en ik zoek mijn verhaal en dat gebruik ik de hele tijd.' Joke: 'Het verhaal, of een zin, een metafoer of een symbool is een anker voor daarna. Weet je nog wat ik ooit tegen jou, Morten, zei op het moment dat je in een liefdesstorm zat? Ik dacht: daar ga ik me natuurlijk niet mee bemoeien. Dat is niet van mij. Toen kwam het beeld van Odysseus aan de mast waardoor ik af en toe kon vragen: zit Odysseus nog vastgebonden aan de mast?' Morten: 'Dat is ook weer werken met ordening. Een manier om erbij te komen zonder over de grens te gaan in betrokkenheid. Een soort strengheid zonder strengheid. Verhalen bieden gereedschap om terug te vallen op een ordenende kracht die ons draagt. Vanuit een systemisch perspectief gaat het vooral om je plek in het geheel en de werking van loyaliteit. Dan zijn er de grote wetmatigheden als leven en dood, de schaduw en andere archetypen. Hierbinnen werk je met het principe van de leerlijn. Dat gaat voorbij aan het zoeken naar een oplossing, de dilemma's blijven.'

Is er nog geheim ingrediënt dat we vergeten zijn voordat we de terugkeer inzetten? Joke: 'Of is er nog een verboden vraag?' Ja, die is er. Aan Morten. In het voorwoord van het boek *De Muzen aan het woord* van Annemijn Birnie en Mirjam Dirx, schrijft hij over de stierenkop van kunstenaar Chris Tap. Het beeld dat hem geroepen heeft.

Waar is de stier?

Morten: 'Hij heeft zich verplaatst'. Stilte en een paar twinkelende ogen. 'Kom mee!' We lopen de trap op naar de gang. Daar hangt hij. In de corridor. Morten: 'De stier hoort bij mijn verhaal. En hij hangt niet meer op de hoofdplek. Hij is nu meer een herinnering in het voorbijgaan. Hij is binnen en hij is niet meer nodig, elke dag zo groot.'

Dan is het tijd om te gaan. De muzen én mythen zijn aan het woord gekomen. Er is getoverd met taal. De stier was de stille getuige van onze komst en ons vertrek. Alles wat in de tussentijd gebeurde is gehoord en gezien door de paleismuren. Nog even en ook wij zijn een herinnering in het voorbijgaan. Maar er is dan altijd nog een verhaal dat het verdient om verteld te worden. 🐂

antwoord is, hoe actiever ik word.' Naar Morten: 'Wat ik ook echt mooi vind: jij ziet mij een pijl afschieten, en dan nog één en nog één. Voor de zekerheid zeven. Jij bereidt jouw stappen meer voor. Ik ga liever meteen het donker in en vertrouw er vol op dat we eruit zullen komen. Ik gebruik meestal een metaforisch perspectief om het persoonlijke te raken. Ik weet dat ik Medea wakker moet maken, omdat ze zin heeft om haar kinderen te vermoorden. Het is goed dat het kwaad er is en dat het gif op tafel komt. Zodat je vanavond ineens denkt: wacht eens eventjes, ik ben je voor eeuwig altijd liefhebbende moeder maar nu is het afgelopen! De dood zit nu naast de soep. Opeten die handel. Ik heb gekookt!' Morten: 'Jij springt er eerder bovenop. En je hebt in je pijlenkoker minstens twintig pijlen. Ik zit te wachten en weet: ik heb er maar een of twee. Dus ik wacht langer, tot ik zeker weet: nu heb ik 'm. En dan kom ik. Als kind leerde ik om het goede moment af te wachten om invloed te hebben op het oudersysteem.' Joke: 'Bij mij was er al zo jong ziekte en dood dat ik wist 'het moet nú gebeuren. Mijn kleine antwoord op het grote geheel'.

Hoe voorkomen jullie een alchemistische tweestrijd?

Joke: 'Stel, Morten ziet een beschadigde, tere vrouw en denkt: ik moet iets doen met liefde. En ik zeg: nee, nee, nee. Ze is nog een maagd in de toren, ze heeft zich opgesloten. Rustig aan. We weten allebei dat het gaat over het openen

Kees

In 2008 vatte ik het idee op om weer gitaarles te nemen. In mijn tienerjaren ramde ik, onder de bezielende aanvoering van meneer Van Loon (van de gelijknamige Vlaardingse muziekschool), samen met een stuk of acht andere leerlingen, een uur per week de akkoorden van liedjes als *The House of the rising sun* en *Blowin' in the wind* uit mijn gitaar.

Ik zie me nog zitten in dat groepje. Met Van Loon aan het hoofd van de tafel, die met zijn harde, sonore, verdragende stem de ruimte vulde, en daarmee het geluid van onze akkoorden moeiteloos overstemde – bewust, naar ik aanneem.

Na een paar maanden vond ik het welletjes. Ik had geen zangstem en het ontbrak mij aan flair om op een podium te gaan staan. Tja, wat moet je dan met die akkoorden? Ik switchte naar klassiek gitaar en kreeg les van een krullerige, jonge man (ik vermoed een conservatoriumstudent) met schichtige bewegingen en ogen die zo konden priemen dat ik in zijn aanwezigheid als vanzelf geen snaar meer raakte.

Het werd geen succes.

Ik hield van mijn gitaar, toch verdween hij naar de achtergrond (soms is liefde loslaten). Af en toe pingelde ik nog een beetje voor mezelf, bij voorkeur als er niemand in de buurt was. En als ik ergens een gitaar zag, moest ik die 'stiekem' even vasthouden.

In 2008 bloeide de liefde voor de gitaar dus opnieuw op. Een vriendin attendeerde me op het bestaan van gitaar-docent Kees. Sindsdien heb ik enkele keren per maand een half uur privéles bij hem, in een studio die verscholen gaat achter een dijkwoning in Asperen.

Kees moet nu rond de zeventig zijn maar ziet eruit als een goed geconserveerde hippie. Ook krulharen, maar dan heel erg lang. Tot voor kort vormde hij met zijn vriendin Monia de harde kern van de coverband *De Directie*.

Kees heeft geen priemende ogen, maar warme zachte kijkers. Hij bemoedigt en benadrukt het plezier. En hij weet mij te lezen; hij weet aan welk stuk ik toe ben en wat ik

daarin te leren heb. Zo bekwaam ik mij in voor gitaar bewerkte barokstukken van Händel en Bach, en in werkjes van de Spaanse gitaarschrijver Fernando Sor. En langzaam maar zeker ga ik vooruit! Belangrijker: Kees liet mij het speelplezier ontdekken.

Kees ontpopte zich in de loop van de jaren tot veel meer dan een muziekdocent. Hij is oprecht geïnteresseerd in mijn wel en wee. Komt met wijze, doch uiterst bondige adviezen als het de liefde betreft. Staat soms ineens voor de deur met z'n Deux Chevaux. En wist een plek waar ik tijdelijk kon verblijven toen mijn huwelijk klapte en ik van de ene op de andere dag op straat stond.

Maar vooral: hij was er in het diepst van mijn depressie, bijna zes geleden. Ik had hem toen laten weten dat gitaarles er voorlopig niet in zat. Daar nam Kees geen genoegen mee. 'Je komt gewoon spelen. Tot dinsdag!' En ik ging, en we speelden en we praatten. Zijn houding was volledig in lijn met het advies van mijn psychiater: blijf de dingen doen die je altijd deed en die je leuk vond. Alleen hoeft je er nu geen plezier in te hebben. Ook Kees heeft een zware kant, hij weet wat er gebeuren kan als weemoed en melancholie te ver doorschieten. Maar hij heeft lang geleden, naar eigen zeggen, kans gezien een andere afslag te nemen.

Toen ik hem laatst nog eens herinnerde aan zijn dwingende oproep om in die donkere tijd te blijven spelen, reageerde hij zoals alleen Kees dat kan: 'Depressief? Ach, je had gewoon een nostalgisch momentje.' Bij anderen zou ik mij misschien miskend voelen. Bij Kees niet, en vraag me niet waarom.

Kees dus. Hij is behalve mijn gitaarleraar ook een beetje de oudere broer die ik nooit had, de vriend die bleef en mijn psycholoog van de koude grond.

Morgen ga ik weer naar hem toe.

Hij verdient een ode.

Midden op de vloer van een kleine ruimte in museum De Pont ligt een zwarte cirkel van zo'n 60 cm in doorsnee. Kijk je naar een plat vlak of naar een duistere diepte? De platte cirkel is in werkelijkheid een donkere, bolvormige holte onder de vloer. Zo donker dat je geen perspectief en ruimte meer kunt waarnemen. Anish Kapoor heeft dit effect bereikt door het gat vanbinnen met donkerblauw, puur pigment te bestrijken. Descent into Limbo betekent letterlijk: afdaling in het ongewisse. Een treffende metafoor voor een basishouding in het werken met de muzen in begeleidingswerk: je laten meevoeren op de stroom van de muze, zonder dat je vooraf precies weet waar je uitkomt.



De muzen aan het woord

TOEGANGSPOORT TOT VERDIEPING IN HET BEGELEIDINGSWERK

TEKST: MIRJAM DIRKX, WIETSKESCHOOHNOVEN BEELD: BARBARA PEERDEMAN FOTO: BEAU SWIERSTRA

Wie kent het niet? Dat je geraakt wordt door een filmscène, een liedje, een dichtregel of een schilderij? Dat je er spontaan blij van wordt, of dat de tranen plotseling in je ogen staan? Boeiend om te ontdekken wat je dan precies zo geraakt heeft. Want dat totaalbeeld van kleuren, woorden, beelden of klanken is als een Gestalt die zich in een samengebalde betekenis aan je toont. Als een rake pijl die zowel je zintuiglijkheid als je geest masseert, waarbij verlangen en gemis in een ademteug wakker worden. Voor de goede verstaander is zo'n rakend kunstwerk een doorkijkje waarin verleden, heden en toekomst samenvallen. Interessant dus om mee te leren werken – de muzen – voor therapeuten, trainers, coaches en begeleiders.

De muze en de vergeten tijden

*De muze komt en gaat
Mooier dan ik ooit heb durven dromen
Alsof ze in verre vergeten tijden
Aan mij beloofd was
En ik haar
Ondanks het leven
Nooit ben vergeten
Ze kruipt tussen de uren
Waarin ik me slapeloos wentel
Tot zij zichzelf aan mij openbaart
Duidelijk als een uitgekiend verhaal*

*Claire van den Abbeele
(uit: Ik lees je met vrouwenogen, 2003)*

Zoals van den Abbeele dicht, zijn de muzen *in verre vergeten tijden aan haar beloofd*. Met deze vergeten tijden doelt ze mogelijk op haar eigen creativiteit. Tegelijkertijd verwijst ze vast ook naar de Oude Grieken. Daar werden de muzen aangeroepen ter inspiratie. 'Bezing mij, muze...' of 'Vertel mij, muze...'. De dichter Hesiodes schreef over de negen muzen, dochters van de oppergod Zeus en de titane Mnemosyne. Ieder van hen vertegenwoordigde een aspect van de kunsten en wetenschappen: de verhalende dichtkunst, de geschiedenis, tragedie, komedie, hymnen, sterrenkunde, dans en poëzie, filosofie en retoriek, en het fluitspel. Ze brachten zowel inspiratie, als mildheid en wijsheid. Van den Abbeele vervolgt dat ze de muze *ondanks het leven* nooit vergeten is. Ergens in haar onbewuste sluimert ze en *kruipt ze tussen de uren*. Totdat ze *zichzelf aan mij openbaart, duidelijk als een uitgekiend verhaal*. Dat is de belofte van de muze. Dat ze iets duidelijk maakt, wat nog onbewust was of nog niet in zijn samenhang kon worden verstaan. >

We kijken met zijn allen naar het schilderij, we nemen er – bijna ongemakkelijk – veel tijd voor. Een eerste indruk, waar valt je oog op? De kleuren inademen, de lijnen gaan zien. Dat ene detail, dat je nog over het hoofd had gezien. In de uitwisseling die volgt, blijkt iedereen iets anders te hebben gezien. De gebruikte taalpatronen zijn veelzeggend. De een ziet vooral de onschuld, voor de ander lonkt het vergezicht van de zee op de achtergrond, en weer een ander valt de spanning op in de voet van de afgebeelde vrouw. Deze waarnemingen vertellen minstens zoveel over onszelf als over het beeld. Een goede opening om de dag mee te beginnen en op voort te bouwen.

Je waarneming scherp met lichaam en geest

Als je met mensen werkt, dan weet je dat het pas iets zal worden als het niet alleen bij een inzicht blijft, maar ook incorporeert. Het geleerde moet ook in het lijf ervaren worden. Maurice Merlau-Ponty verwoorde het zo: 'De kunstenaar zet zijn lichaam in, want de geest kan niet schilderen'. Zo is het ook in begeleidingswerk. We moeten ons lichaam gebruiken, want alleen met onze geest komt er geen ervaring en geen beweging. Precies daar kunnen de muzen ons bij helpen. Ze communiceren direct met onze zintuigen. Onze ogen nemen een beeld waar in zijn totaliteit van kleur, vorm en ruimte. En geven er waarde aan. Onze oren vertalen ritme, melodie, samenklank en vorm naar een gevoel. Veel kijken en luisteren scherpt onze waarneming en koppelt deze aan ons gevoel en aan onze intuïtie. Ondertussen analyseert je geest wat je ziet of hoort en voelt, en je gaat de verbanden ontdekken.

In de VS trainen ze brandweerlieden in hun visuele waarnemingsvermogen door met ze het museum in te gaan en te kijken naar kunst, om afwijkende patronen te kunnen opsporen. Zodat ze deze vaardigheid meenemen in situaties op hun werk waarin ze snel moeten hande-

len. Ook voor ons begeleiders is dit een goede ingang. Wat is de eerste indruk van je cliënt die je opmaakt uit diens manier van bewegen, praten en zijn bij het koffiezetapparaat? Welke afwijkende patronen vallen je op in het totaalbeeld en welke voorkeurskanalen helpen jou daarbij? Wat daarvan breng je thuis bij jezelf, in je eigen geschiedenis? En bij welke basale diagnostiek over je cliënt brengt je dat vervolgens?

Inspiratie, expressie en creatie

Ons werk vraagt inademing, aannemen. Datgene wat ooit pijnlijk was, sluiten we gemakkelijk uit. We stoppen vaak letterlijk met ademen als we weer terugdenken aan die wond. Daarmee komt er ook een slotgracht met ophaalbrug naar bepaalde delen in ons lijf. Het potentieel wat daar huist in ons, sluit zich ook.

Ik herinner het me nog goed; na een zeer pijnlijke gebeurtenis in mijn leven kon ik drie maanden lang mijn vleugel niet aanraken. Ik die tot pianist was opgeleid... Mijn regelmodus was beschikbaar en verder functioneerde ik een tijdlang op een soort automatische piloot. Toen ik weer achter mijn vleugel ging zitten en mijn vingers, adem en hartslag liet meevoeren op een van Chopins preludes, kwamen de eerste tranen. Ze brachten me mijn zachtheid en compassie terug.

Om weer geïnspireerd en bezielde te kunnen raken, om ons onze levenslust weer te kunnen toe-eigenen, moeten we het pijnlijke dus inademen en aannemen. En er expressie aan geven, zodat het niet alleen in onze binnenwereld blijft gisten maar in contact kan worden gebracht. Zodat het erkend kan worden en getuigenis krijgt, voorbij aan de schaamte. Hier kunnen kunstenaars ons en onze cliënten inspireren; zij zijn moedige voorgangers in dit proces. Of je nu naar iconische werken kijkt of luistert zoals De schreeuw van Munch of het Erbarme dich van Bach, of als een jonge artiest

zoals Moses Sumney zingt 'Am I doomed?'. Je voelt dat hier een hyperpersoonlijk en kwetsbaar verhaal expressie krijgt in een taal waarin velen zich kunnen herkennen. Die herkenning spiegelt onze eigen pijn en nodigt uit tot erkenning.

De muzen en hun symbolentaal

De muzen spreken tot ons in een symbolische taal, in tegenstelling tot de logische taal. Jung noemde symbolen 'projecties van onbewuste zielsinhouden, zinbeelden die onze zinnen beroeren'. Deze symbolen krijgen vorm in beeldtaal, in klanken, in beweging of in woordcreaties, in sculpturen of video of film. De kunstenaar maakt daarbij gebruik van zijn eigen verhaal, maar is een meester om dat verhaal te overstijgen en er een collectief herkenbaar beeld van te maken. Volgens Jung bezitten kunstenaars een scheppingskracht die sterker is dan zijzelf. Het psychische reservoir waar de kunstenaar uit put is het collectief onbewuste. Hij schrijft: 'Dit onbewuste, dat in de structuur van de hersenen begraven ligt en dat zijn levendige tegenwoordigheid slechts openbaart in de creatieve fantasie, is het bovenpersoonlijke onbewuste. Het leeft in de creatieve mens, het openbaart zich in het visioen van de kunstenaar, in de inspiratie van de denker, in de innerlijke ervaring van het religieuze. Dat bovenpersoonlijke onbewuste is, als algemeen verbrede structuur van de hersenen, een algemeen verbrede alomtegenwoordige en alwetende geest.'

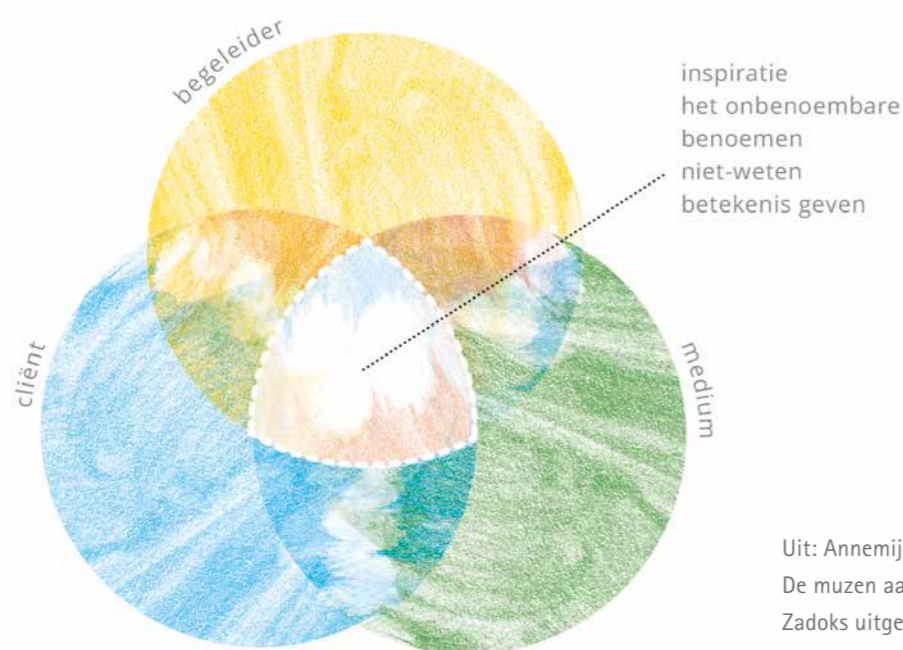
Wanneer je met cliënten werkt met deze symbolentaal, maak je dus gebruik van archetypische beelden uit het collectief onbewuste. Je cliënt kan zich verbinden met deze universeel herkenbare laag, en tegelijkertijd intern zoeken naar eigen ervaringen die hieraan raken. Tegelijkertijd geven de muzen iets van omhulling; de naakte feiten hoeven niet persé op tafel om betekenisvol te kunnen werken met imprints. De muzen geven daarmee zowel ruimte om interne zoekprocessen op gang te

brengen, als verbinding van het persoonlijke met het universele verhaal. Dat laatste kan rust brengen vanuit een weten: leren containen van je eigen pijn of angst, is door velen voor je al doorleefd en voorgeleefd.

Het kunstwerk als derde in de ruimte

'De studio is een plek waar een experimenteel gedachteproces plaatsvindt. Dat vertaalt zich in verschillende objecten of verschillende soorten beelden. Zodra je gaat nadenken over wat er gebeurt in die objecten of beelden, vindt er een proces plaats tussen mij en het object. Dat verschilt niet zoveel van een psychoanalytisch proces. In psychoanalyse heb je de psychotherapeut, de patiënt, en – zou je kunnen zeggen – de gefantaseerde derde. Die komt voort uit een soort spiritueel contact tussen die twee. Het atelier zit vol met zulke geesten, dezelfde gefantaseerde derden. Het scheppen van een werk is vaak een proces van vormgeving daaraan (...). Het gaat niet om mijn innerlijke wereld, die kan mij niets schelen. En de toeschouwers ook niet. Maar als we dat derde object erin betrekken, dan is het opeens een object dat ook de toeschouwer herkent. Het doorgronden is nogal subtiel en gecompliceerd maar uiteindelijk is het een poëtisch object dat iedereen herkent.'
Anish Kapoor (uit: de wereld volgens Anish Kapoor, een film van Heinz Peter Schwerfel uit 2011).

De kunstenaar Anish Kapoor spreekt hier over 'de gefantaseerde derde' die voortkomt uit het contact tussen de waarnemer en het kunstwerk. Die gefantaseerde derde komt ook in de ruimte tussen de begeleider en de cliënt; we projecteren allerlei fantasieën op de ander. Die projecties zijn als een soort 'geesten' uit ons verleden. In onze overdracht dichten we de ander ten goede of ten kwade iets toe, wat ons herinnert aan iemand uit ons verleden. >



Uit: Annemijn Birnie en Mirjam Dirkx, *De muzen aan het woord*, 2013, Zadoks uitgeverij, Utrecht.

Als je met de muzen werkt, ga je een dergelijke relatie aan met het kunstwerk, in bovenstaand schema het medium genoemd. Dit verwijst naar de verschillende muzen die je kunt inzetten, zoals beeldende kunst, muziek, drama, dans et cetera.

De driehoek waar begeleider, cliënt en medium elkaar raken, is de werkruimte. De muze als derde ruimte, waar inspiratie kan worden opgehaald. Waar datgene wat nog onbewust was en nog geen taal had, in symbolische taal kan worden verteld. En waar betekenis kan worden gegeven aan diezelfde taal: wat betekent dat wat expressie krijgt in het licht van het verleden, het heden en de toekomst?

Als ze haar vol vuur ziet dansen, de heupen wiegend en de armen openend, gaan haar ogen glanzen. Na afloop roept ze spontaan 'Dit wil ik ook!'. Haar verlangen is vol en zichtbaar wakker. 'Voor wie heb je je zo ingehouden?', vraagt de begeleider? Haar ogen keren naar binnen, haar stem klinkt 'kleintjes' als ze vertelt over het grote gezin, waar nooit rust was. Haar grote broers, die om haar lachten en haar niet lieten uitpraten. Eigenlijk voelt ze zich nog steeds het 'kleintje', ook in haar werk. Ze heeft moeite om zichzelf en haar werk serieus te nemen. De begeleider kijkt naar haar en vraagt 'Wie beschermde jou?' 'Niemand', antwoordt ze. 'Mijn vader was veel weg en mijn moeder kon alle drukte niet aan'. 'Ik ga een wiegenliedje voor je spelen, voor het onbeschermd meisje in jou', zegt de begeleider. 'En als je luistert, stel je dan de armen van je moeder voor, die je vasthouden.' Ze luistert geraakt. Dan herinnert ze zich weer, hoe haar moeder soms voor haar zong. In het ophalen van deze vergeten ruggensteun, recht ze haar rug.

Versnellen én verdiepen in de leerlijn

Zoals je in bovenstaand voorbeeld terug kunt lezen, tonen verwonding, hulpbron én leertaak zich samengebond in de muzen. De wond wordt aangeraakt in de polariteit van het verlangen, of in datgene wat je zo beroert in een werk. In de afdaling in de leerlijn zijn

de muzen een milde derde in de ruimte. Waar de overdracht naar jou als begeleider soms te spannend of confronterend kan zijn, zorgt een beeld, dichtregel of film voor een zachtere landing. Omdat het kunstwerk geduldig is en geen direct weerwoord geeft, kun je om de weerstand van het bewuste heen laveren. Wat raakt je? In schoonheid of juist in lelijkheid? Om vervolgens in alle vrijheid te onderzoeken wat dat je te vertellen heeft. In de eenzaamheid van de put is de archetypische dimensie van de muzen een bron die zorgt voor de ervaring van 'wij allemaal'. De hulpbron valt je als begeleider toe, als je je laat meevoeren in de symbolische taal waarin je cliënt zich uitdrukt en je je afvraagt 'Wat ontbreekt hier?' De leertaak gaat over het oefenen met datgene wat vergeten of uitgesloten is geraakt. De muzen helpen je om het zicht op de overkant van de leerlijn voor ogen te houden; daar waar je uit wilt komen, de fase van wijsheid en transformatie. Ook dat verlangen lag al in het kunstwerk besloten. Zo vergezellen, versnellen en verdiepen de muzen het leertraject door de fases van de leerlijn heen.

'The arts are not a way to make a living. They are a very human way to make life more bearable. Practicing an art, no matter how well or badly, is a way to make your soul grow, for heaven's sake.'
– Kurt Vonnegut 🐣

Sinds een aantal jaren heb ik het voorrecht tijdens bijeenkomsten van de mensen die bij Phoenix werken (zo'n zeven keer per jaar) de collega's die in de tussenliggende tijd jarig zijn geweest een cadeau-tje te mogen geven. Dat is op zichzelf natuurlijk al een groot genoegen, maar wat het voor mij nóg leuker maakt is dat ik iets passends aan de jarige kan proberen te geven. De muzen vormen daarbij telkens weer een belangrijke bron van inspiratie. Het betekent dat ik in de weken voor het plechtige moment (toespraakje, felicitatie, overhandiging) op de fiets, tijdens het haren wassen, achter de computer, wat mijmer over wat voor deze collega een passend presentje zou kunnen zijn. Soms weet ik het al snel – een abonnement op een keramiektijdschrift voor de collega die zulke mooie dingen weet te beeldhouwen, een mooie fles Argentijnse Malbec voor de wijnadept, een theater-, bioscoop- of tuinbon voor de liefhebber daarvan enzovoort – maar vaker zoek ik inspiratie in de plaatselijke boekwinkel, waar ik speurend en associërend rondloop. Ik vind het het leukst om iemand een passend boek te geven dat ik zelf gelezen heb en – als het even kan – waarover ik enthousiast ben. Dus dat betekent zelf ook veel lezen en dat treft, want dat doe ik maar al te graag. De oude Grieken mogen dan misschien geen muze voor de literatuur hebben gehad, maar voor mij bestaat zij wél en is zij een bron van begeestering en levensgenot. Dus koop ik voor de pianospelende collega het prachtige boek *Lessen* van Ian McEwan, voor de alpinist het laatste boek van Paolo Cognetti, voor de wat oudere collega het aandoenlijke *Een tweede leven van Sherriff*, voor de Japankenner *Morisaki's boekwinkel*, voor de collega die zoveel met kunst doet in haar trainingen het boek *Het geheime leven van kleuren* en voor de cellospelende collega *De cellosonates* van Eric Söbblin. Dat laatste was even zoeken, want alleen nog tweedehands verkrijgbaar, maar het is gelukt en dat stemt me dan extra tevreden. Ik ervaar sowieso een groot gevoel van voldoening als ik met het door mij gekozen boek de collega voor wie het bedoeld is weet te karakteriseren. Trouwens, over dat laatstgenoemde boek: *De cellosonates* gaat over een man die geïntregeerd raakt door het verhaal achter de cellosonates van Bach en daar een prachtig en meeslepend boek over geschreven heeft. Over Bach, over de cello en vooral over zóveel meer. Eric-Emmanuel Schmitt (Franse auteur!) schreef in zijn verrukkelijke boekje *Beethoven is dood – terwijl er zoveel idioten leven: 'Bij de betekenis van muziek gaat het niet alleen om een exacte betekenis, maar om de metafoor van talloze betekenissen.'* Zo is het volgens mij ook met fictie, met de romans die ik zo graag cadeau geef: ik combineer mijn beeld van de collega met mijn waardering voor een boek en juist die projectie (ik geef het toe) levert soms een onverwacht bijzonder presentje op. Ik hoop het dus nog een flinke tijd te kunnen doen. 🐣

Juffrouw Van Eck

TEKST: CHRIS TILS BEELD: RON LACH

Een korte, gedrongen vrouw. Een polyester jurk in grijs-roze. Grijs haar in perfecte coup. Als ze met haar arm de maat slaat, rinkelt haar gouden armband. Juffrouw Van Eck. Ik was zeven.

Een keer per week reisde pianolerares juffrouw Van Eck vanuit Eindhoven af naar Hapert, waar ik op school zat. Zij gaf Algemene Muzikale Vorming, en had al snel door dat ik muzikaal was. Ze vormde een blokfluitklasje van drie jongens. Ik leerde noten lezen, een hele nieuwe taal! Als ik een liedje of deuntje hoorde, kon ik het meteen spelen. Ik was sowieso een goede leerling, maar jeetje, die muziek! Dat ik daar zo goed in was!

Juffrouw Van Eck was het startpunt van een gedroomde muziekcarrière, die nooit van de grond kwam. Veel later deed ik toelatingsexamen voor het conservatorium, na mijn eerste jaar aan de universiteit. Ik werd aangenomen, maar ben niet gegaan. Ik zei er tot voor kort over: 'Ach, ik was toch niet zo getalenteerd.' Maar dat is niet waar en vooral bedoeld om de pijn niet te hoeven voelen van het niet verkende pad. Toen ik dit artikel schreef, werd ik overvallen door rouw over deze keuze. Echt onverwacht. Hoe is het me eigenlijk vergaan nadat ik besloot om toch niet naar het conservatorium te gaan? Met mij en de muze van de muziek?

Ik kan niet precies terughalen waarom ik als klein kind zo graag een piano als instrument wilde. Ik had er al een plek voor bedacht in huis. Was het de inspiratie van juffrouw Van Eck? Popsterren die ik piano zag spelen? Ik zag het voor me: achter de piano mijn eigen liedjes zingen. Ik heb behoorlijk gezeurd, maar de piano kwam er niet. Achteraf kan ik dat beter begrijpen, daarover later meer. Het werd een ander instrument, dwarsfluit. Niet van harte. Maar een goedkope optie, omdat het kon via de lokale harmonie *Kunst Adelt*.

De piano kwam er niet, maar mijn liedjes wel, als uitdrukking van mijn binnenwereld. Ik schreef en zong de liedjes van de eindmusical in groep 8. Op mijn vijftiende een liedje over de vroege dood van mijn vader. Een liedje over het blowen van mijn broer. Een liefdeslied, inclusief begeleiding van een orkest (nog trots op!). Liedjes in mijn studententijd. Over de grenzen van de liefde. Over een vrouw waarvan ik niet wist of haar gezicht nat was van tranen of regen. Over de verleidelijkheid van een vrouw met een sigaret. Over de zelfdoding van een medestudent.

*I don't know if she cries
Couldn't it be just the rain on her head?
Well, anyway, she is sad*

*She fought her battle
Everyday
She fought her battle
Against the realists
And nothing changed
Fade away...*

Zingen op een podium was toen geen open ontmoeting. Het was meer een schreeuw. Zie mij! Hoor mij! Zie mij in de pijn waarover ik zing! Op mijn achttiende stond ik op het podium van de Bladelse Zomerfeesten, zonder mijn moeder en broers in het publiek. Daar zong ik mijn eigen lied, over mijn vader. Een man kwam daarna naar me toe en zei: 'Je bent een echte muzikant.' Hij zag mij, ten volle. Ik kan er nog ontroerd door raken. Er was een reden dat mijn broers en moeder er niet waren. Kort daarvoor had ik voor het eerst gezongen op een podium. Mijn moeder vond het een slecht idee: 'Jij kunt niet zingen.' Buiten dat het écht niet waar was, heb ik toen als kind mijn moeder als volgt geïnterpreteerd: ik wil jou niet zien, als je met je ziel vol naar buiten komt. Au. Niet veel later kwam daar het moment om naar het conservatorium over te kunnen stappen. Ik kon die keuze niet alleen dragen, er was niemand om me heen die me zag in mijn verlangen en van daaruit steun gaf. En ik kon daar op dat moment ook nog niet om vragen. Mijn rouw van nu komt door de eenzaamheid van toen.

Toch is het zingen niet gestopt. Muzieksessies op de middelbare school. Veel gezongen in bandjes: *Phase One* op de middelbare school; *Painted Rhythm* tijdens mijn studie. Later *The Tide* met eigen liedjes. Gezongen op mijn eigen bruiloft.

Eind goed, al goed, zou je zeggen. Het is geen conservatorium geworden, maar wel veel plezier met muziek maken en zingen. Dat klopt deels, maar zeker niet helemaal. Vanaf de dood van mijn vader ben ik in een langzaam tempo (Adagio) in >

een put beland. Een put van verdoving. Hoe ik er nu naar kijk, ging die put over niet genomen rouw. En over thuis niet gezien zijn voor wie ik was, mét mijn verwarring, pijn en verdriet over mijn gewelddadige en onvoorspelbare vader, die nu dood was. Sinds een jaar of vijf ben ik uit die put aan het raken. De heling zat in een 12-stappenprogramma, therapie, coaching en opleidingen, met veel milde ogen. Daar ben ik oneindig dankbaar voor.

*Sometimes when I'm feeling cold and lonely
Sometimes when the sun won't shine
Please come back
'cause I still need you
So bad
My dad*

Er zat weinig muziek in de put. En ik weet nu: muziek en zingen zijn in de loop van de tijd verbonden geraakt met schaamte en pijn. Op een podium zingen associeert met niet-gezien-worden. Terwijl mijn verlangen is: van muziek genieten met open hart. En zingen met mijn hele ziel! Langzamerhand ben ik daar aan het komen. Daar waren wel wat inhaalervaringen voor nodig. En met een inhaalervaring bedoel ik niet: alsnog realiseren wat ooit niet lukte. De kans dat ik alsnog als beroemde popster optreed, is niet zo groot (57). Maar dat is ook niet de inhaalervaring.

Een inhaalervaring gaat voor mij over in de ogen van getuigen alsnog gezien worden, in de volheid van mijn kern. Ooit waren andere ogen van voor mij belangrijke mensen niet beschikbaar om mij helemaal te kunnen zien. En was dat pijnlijk, er ontstond een verwonding. Inmiddels zijn er milde ogen die dat wel kunnen en die de pijn begrijpen die er ooit was. Zo krijgt de wond zorg. Zoals met de man bij de Bladelse Zomerfeesten.

Bij Phoenix kennen we een afscheidsritueel waarin elke cursist op eigen wijze afscheid neemt. Bij mijn eigen

rituelen als cursist ben ik weer gaan zingen. Mijn eigen liedjes. Soms nog ongemakkelijk vanuit de pijn. Tot die ene keer dat ik tegen de trainer, Morten Hjort, zei: 'Ik ga zo zingen.' En ik terugkreeg: 'Ik heb erom gebeden dat je dat ging doen.' En als ik daar nu aan terugdenk: toen voelde ik me gezien, niet alleen met mijn muziek en zingen, maar helemaal! Een andere haalervaring doe ik op door sinds een paar jaar te zingen in een close harmony vocal group, *Be Sharp!* Ik stap daar in een lange, mooie traditie, en zing daar met de andere leden als getuigen. Met steeds meer plezier, ook in het lid zijn van deze geweldige groep mensen.

Bij een recent afscheidsritueel vertelde een cursist van midden veertig over de pianoles die hij kortgeleden was gestart. Hij vertelde over zijn leerproces en liet horen wat hij inmiddels tijdens de les had geleerd. En zonder hem tekort te willen doen: het was glashelder dat er geen ambitie lag in het bestormen van de internationale concertpodia. Ik werd er zeer door geïnspireerd. Bij mij thuis staat al twintig jaar een piano. Ooit gekocht voor de pianoles van de kinderen. Af en toe spelen zij er nog op. Maar door mij wordt het instrument nooit aangeraakt. Zou de geschiedenis zich hier herhalen?

Een aantal jaren geleden hoorde ik de geschiedenis van mijn moeder met de piano. Ze mocht als jong meisje op pianoles, en was er goed in. Op een dag was het afgelopen met de pianoles. Ze had op de terugweg naar huis met een jongen in een steegje gestaan, en haar zus was door haar ouders op pad gestuurd om mijn moeder te bespioneren. Haar zus zag de jongen, en verraadde mijn moeder. Einde pianoles. Zou er een verband zijn met de piano die er bij mij in mijn gezin van herkomst nooit kwam?

Ik heb besloten mezelf nog een inhaalervaring te gunnen. Ik heb een pianodocent gezocht voor een eerste les. Ter ere van juffrouw Van Eck, pianolerares te Eindhoven. En misschien ook wel ter ere van mijn moeder en haar gestopte pianolessen. En ooit, ooit zal ik een eigen lied zingen terwijl ik mezelf begeleid. Met milde ogen, tussen de schuifdeuren. 🐾

De honden, mijn muzen

TEKST EN BEELD: LAURA VAN BRUMMELEN



Mijn muzen zijn mijn honden. Toen ik zeven jaar oud was logeerden we een weekend bij vrienden van mijn ouders. Ze hadden twee kinderen in de leeftijd van mijn twee oudere zussen, en een golden retriever genaamd Bobby. Tijdens dat weekend vond ik het een keer niet vreselijk om de jongste te zijn die niet mee mocht doen. Want ik had Bobby als trouwe vriend. De liefde voor honden is nooit meer verdwenen. Toen ik tien jaar was kregen we thuis een hond. En na mijn studie mijn eigen hond, genaamd Moor. Daarna kwam Sil. Toen Famke, waarmee ik de opleiding *Dog Assisted Coaching* heb gevolgd. Samen met Freddie vervult zij de rol van muze, inspirator en co-coach in mijn praktijk.

Ik vraag haar te gaan staan en een matje neer te leggen voor haar vader en haar moeder. De matjes liggen naast elkaar en zelf staat ze er recht

In mijn begeleidingsgesprekken spelen mijn honden soms een actieve rol. Wat mij iedere keer weer raakt is dat contact maken met honden voorbij het woord gaat. Het prikkelt je zintuigen en beweegt je lijf. Het onbewuste dringt zich op aan het bewustzijn.

tegenover op een behoorlijke afstand. Ik vraag haar naar de ruimte tussen haar en de matjes die haar ouders representeren. Ze vertelt dat ze als puber besloot dat afstand de beste oplossing was voor alles wat zwaar was thuis. 'Heeft het geholpen?', vraag ik haar. 'Nee eigenlijk niet', zegt ze mompelend, 'Ik voel de zwaarte nog steeds.' Terwijl we de oefening 'afbakening' doen, ontwaakt co-coach Freddie uit een diepe slaap. Hij komt tussen haar en de matjes staan. Terwijl ik vraag hoe het nu is, na de oefening, voel ik zelf al dat er niet echt iets veranderd is. Ik doe een klein stapje achteruit en kijk opnieuw naar de opstelling en zie Freddie met zijn vragende blik. De vraag wie of wat Freddie representeert, borrelt omhoog. Ze kijkt me aan en haar gezicht begint een beetje te stralen. 'Mijn oudere broer, hij was thuis mijn steun als er weer gedoe was.' 'Hoe zou het zijn om hem nu vanaf deze volwassen plek daarvoor te bedanken?' Ze zakt door haar knieën en spreekt haar waardering en dank uit. Met een brede kwispel wordt dit ontvangen. Ze komt omhoog en zegt moedig tegen representant Freddie: 'Ik kan het nu zelf.' Freddie is weer Freddie

en gaat tevreden met een luide zucht in zijn mand liggen.

De honden hebben mij telkens iets anders geleerd. Het leren start daar waar ik ervaar wat ze spiegelen of welk appel ze doen op mij. De hond als ingang naar de diepere laag.

In de Driejarige ging het over gemis, rouw en verlangen. De opdracht was een symbool mee te nemen en een brief te schrijven aan iemand waar je over rouwt. Voor mij over mijn afwezige moeder. De paniek sloeg toe. Hoe kan ik nou rouwen als ik nooit heb gevoeld hoe het is om een moeder te hebben? Mijn paniek werd gezien en mijn vragen werden gehoord door mijn begeleiders Conny ten Klooster en Sander Reinalda. 'Wie of wat mis je nu het meest?', vroeg Conny mij. 'Mijn eerste hond Moor', stamelde ik. 'Wat vond je bij hem?' 'Veiligheid, vertrouwen en onvoorwaardelijkheid.' En langzaam werd ik me ervan bewust dat ik dat als kind gemist heb bij mijn moeder. Bij het voorlezen van de brief en het laten zien van zijn halsband kwam het intense verdriet eruit dat ging over de eenzaamheid uit de kinderjaren. Het rouwen kon beginnen. 🐾



MEDIA

DOOR CHRIS TILS, SASKIA BULTMAN-BEELE EN TON SMITS



Ovidius Metamorfosen en La Fontaine Fabels

BOEK

Deze twee prachtige boeken zijn beide vertaald door Marietje d'Hane-Scheltema, en geïllustreerd door Floris Tilanus. De illustratie op de voorkant van deze Vuurvogel is ook van zijn hand. De boeken zijn een lust om te bekijken en lezen. De inhoud van de boeken verschilt sterk in karakter.

La Fontaine is een Franse dichter en schrijver die leefde aan het einde van de 17e eeuw. Zijn fabels en sprookjes zijn wereldberoemd. De fabels van La Fontaine zijn echte fabels, dus mét een moralistische boodschap die je na het lezen van de fabel nauwelijks kan zijn ontgaan. De moralistische conclusie ligt in de fabelvorm vast, daar krijg je als lezer niet veel ruimte. Bijvoorbeeld in klassiekers als *De raaf en de vos*. Hierin heeft de raaf een stuk kaas in zijn snavel. De vos wil het hebben, en vleit de Raaf door zijn verentooi en stem te vergelijken met die van een Phoenix. De Raaf voelt zich geleid en laat de kaas vallen als hij start met zingen. De moraal? Die gaat over vleierij. 'Een vleier wordt alleen geboren, wanneer hij zegt wat een ander wil horen.'



Ovidius' Metamorfosen biedt iets meer ruimte om mee te reizen en te onderzoeken hoe het verhaal resoneert op je eigen hier en nu. Ovidius was een prominente Romeinse dichter (43 v.C.-14 n.C.). Metamorfosen (gedaanteverwisselingen) was zijn belangrijkste werk. Marietje d'Hane-Scheltema maakte een selectie uit het vijftiendelige werk. De oorspronkelijke Metamorfosen bevatten ook een gedicht over een Feniks: 'Er is een vogel, die zichzelf vernieuwt, en reproduceert uit zichzelf'. Het boek bevat prachtige verhalen met verleidelijke titels. Europa en de stier. Narcissus en echo. Mars en Venus. Perseus en Atlas. Need we say more? (CT)



De muzen

PODCAST

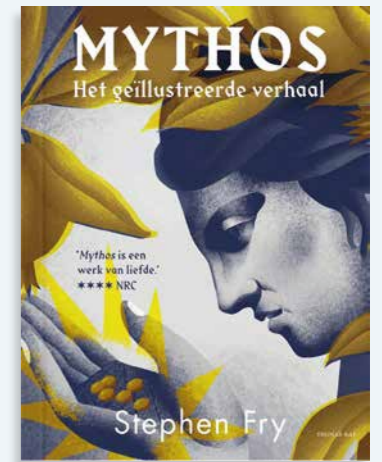
In de achtste aflevering van de serie *Phoenix in gesprek* spreken Lisette Snippe en Jill Pisters met Mirjam Dirx en Wietske Jansen Schoonhoven over De muzen. Vanuit hun herkomst in de Griekse Mythologie vinden we de muzen tegenwoordig terug als bron van inspiratie in de vorm van bijvoorbeeld gedichten, verhalen, beeldende kunst, muziek en dans. Mirjam en Wietske vertellen waardoor zij worden geïnspireerd en hoe ze vanuit hun eigen inspiratie de muzen inzetten in hun werk als trainer en coach. Muzen pakken iets vast wat van alle mensen is en ze nodigen je uit om contact te maken met iets wat mogelijk nog onbewust is en ongrijpbaar voelt. De muzen raken iets aan, of je het nu leuk vindt of niet. Dat met de muzen een derde ruimte wordt geopend, kun je zelfs aan den lijve ondervinden bij het luisteren van de podcast. Je kunt je oren er niet voor sluiten! (SBB)



Mythos, Het geïllustreerde verhaal

BOEK

Stephen Fry is een Britse mediaomnivoor: acteur, journalist, dichter, tv-presentator en nog veel meer. Hij oogstte alom waardering met *Mythos*, dat voor het eerst in 2018 in een Nederlandse editie werd uitgegeven. Nu is er *Mythos, Het geïllustreerde verhaal* met prachtige tekeningen van de Spaanse illustrator en vormgever Jesús Sotés. Niemand slaagt er beter in om de Griekse mythologie tot leven te brengen dan Fry. In het boek wordt er lustig op los gemoord, wraak genomen, peilloos diep getreurd en passioneel de liefde bedreven. Hoewel het boek inhoudelijk niet veranderd is, ben ik toch overstag gegaan en heb de nieuwe Mythos aangeschaft. Voor wie mythen en verhalen gebruikt bij coaching en begeleiding (of gewoonweg geïnteresseerd is in de Griekse mythologie) is Mythos een *must read*. Op de leeslijst van onze driejarige opleiding zou het boek niet misstaan. (TS)



De fluisterende dood

TEKST: JOERIE DEKKER

Afgelopen jaar heb ik eindelijk mijn langgekoesterde droom verwezenlijkt: het creëren van mijn eigen muziek. Als professioneel gitarist heb ik veel muziek gemaakt, maar ik had nog nooit echt mijn eigen werk geschreven en uitgebracht. In de zomer van 2023 dook ik de studio in en nam ik mijn eerste nummers op onder de naam *The Desert Saga*.

Tijdens een supervisiebijeenkomst van mijn driejarige opleiding bij Phoenix kwam het thema van de dood in mijn familiesysteem ter sprake. De dood heeft een grote rol gespeeld in mijn geschiedenis, vooral voor mijn grootouders, die vaak en onverwacht met verlies werden geconfronteerd. Mijn oma verloor al haar klasgenoten tijdens het bombardement van Nijmegen in 1944, terwijl mijn opa zijn vader verloor aan verdrinking en al zijn vrienden uit het verzet tijdens de oorlog.

Tijdens deze supervisie vroeg Jaron Reisman me hoe ik de dood een plek gaf in mijn leven, en nodigde me uit om daar vorm aan te geven. Ik schreef een nummer hierover dat ik onlangs heb uitgebracht met *The Desert Saga*.

Ik liet me inspireren door Ennio Morricone en door de Mexicaanse feest- en herdenkingsdag *Día de Muertos*. Terwijl ik aan het nummer werkte, besepte ik steeds meer hoe dichtbij de dood voor mij staat en hoe ik altijd de neiging heb gehad om ervoor weg te rennen. Het voelde alsof de dood constant in mijn oor fluisterde: wil je me uitdagen? Jaron zei: 'Als je de dood meer toelaat in je leven, hoeft je er misschien niet meer zo hard voor weg te rennen.' Een beangstigende gedachte voor mij. Deze kwetsbaarheid en dreiging werden pas echt zichtbaar toen ik vader werd. De nacht dat het nummer op Spotify verscheen, ben ik wel vijf keer gaan kijken bij mijn kinderen om te zien of alles goed met ze was.



Reflejos De La Muerte, mijn buiging voor de dood.

Het welkom van de Troostzoekers

TEKST: SASKIA BULTMAN-BEELE EN CHRIS TILS BEELD: ANNEBET NOLEN

We komen binnen in de lichte praktijkruimte van Annebet Nolen waar, naar later blijkt, het donker niet wordt geschuwd. De aanleiding voor dit bezoek is haar in 2023 verschenen boek *Kijk eens*. Een boek vol aangrijpende tekeningen en citaten over de kracht van liefde en contact bij het helen van traumatische ervaringen. Bij Phoenix was afgelopen voorjaar een deel van haar werk te zien.

Annebet gebruikt de muze van het tekenen op een bijzondere manier. Voor haar eigen proces, en ze laat ook cliënten tekenen in haar begeleiding. Tekenend als uitdrukking van de beweging van het lijf en de ziel. Ze laat

ons eerst luisteren naar het indringende nummer Troostzoekers van Wende en Froukje, op de tekst van het gedicht *De Troostzoekers* van Lucas Rijneveld, terwijl ze haar tekeningen laat zien op een scherm. En begint daarna haar verhaal.

Zoals geluk gevaarlijk is voor wie er spaarzaam mee omgaat, voor wie niet-leven een koud kunstje werd, voor wie hier binnenkomt en twijfelt aan alles wat mooi is, twijfelt aan zijn plek in de wereld, voor wie eindeloos teert op het verlangen naar beterschap.

Lucas Rijneveld



*Het is zo krap en benauwd
Want: ik groei wel dus
mijn gevangenis wordt
te klein.
Tijd om uit te breken!*

'Ik was zestien jaar modeontwerper geweest. Er gebeurde veel thuis, ik werkte veel te hard en toen overleed mijn vader. Dat was een belangrijk moment waarop ik dacht: er is maar één manier waarop ik hiermee kan omgaan en dat is door weer te tekenen. Om dingen naar buiten te brengen. Expressie te vinden. Ik heb een atelier gehuurd, zonder verwarming, en ben begonnen. Er was noodzaak om dat te doen, ik kon niet meer. Ik stikte in mezelf, in de muur die ik had gebouwd. Het was zo benauwd geworden daar binnenin dus het moest wel.' Ze pakt het boek erbij en wijst een tekening aan. De gevangenis waar ik in woon.

**Het is zo krap en benauwd
Want ik groei wel
Mijn gevangenis wordt te klein
Tijd om uit te breken!
De gevangenis waar ik in woon...
De muren bouwde ik zelf
Ik dacht: als niemand eruit kan
Kan er ook niemand in
Zo overleefde ik het best
Als ik bijna stik
Plat op de grond
De leegte voel
Sla ik slag voor slag
Met mijn tranen
Een gat naar de zon**

Uit: *Kijk eens* (Annebet Nolen, 2023)

Annebet zoekt in het boek ook de tekening die haar het meeste raakt. Ze wijst een tekening aan van een klein, in elkaar gedoken, meisje op een grote stoel.

'Als ik naar die tekening kijk, weet ik dondersgoed dat er een heel klein kind zit dat de weg niet meer weet en opgesloten zit. Zo voelde ik me toen ik voor het eerst bij de psycholoog vertelde wat er was gebeurd. Ik voelde me heel klein. Zo bang was ik. Omdat ik niet meer kon vluchten. Ik had het zo ver weggestopt. En ik kon er niet meer voor weg. Het was nergens meer veilig. Het overweldigde me enorm. Via een vriendin ben ik met Phoenix in aanraking gekomen. Ze had al honderd keer gezegd: dat moet je doen. Ik weet nog goed dat ik naar de kennismakingsdag ging en Morten Hjort voor de groep hoorde praten over zijn vader die alcoholist was. Op dat moment dacht ik: hier moet ik zijn. Dat je dat gewoon kan zeggen! Dat mocht thuis echt niet. Er was een uitnodiging

die spannend voelde en veilig genoeg was. Vervolgens heeft mijn proces ongeveer vijftien jaar geduurd. Het begon met een briefje dat ik maakte: "Mag ik er wel zijn?" Ik huurde een kamer in het oude CBS gebouw in Voorburg en ik prikte altijd alles op de muur. Op een dag kwam er iemand op bezoek, ik had haar op een feestje ontmoet en ik zei haar: kom maar een keer langs. Voordat ze kwam had ik alle tekeningen opgeruimd behalve dat briefje. Ze zat met haar rug ernaartoe en ik weet nog dat ik dacht: straks ziet ze het briefje en denkt ze dat ik gek ben. Op een gegeven moment stond ze op en ging ze erbij staan en toen zei ze: "Deze vraag zouden heel veel mensen zich moeten stellen." Toen wist ik: dit is niet alleen voor de gesloten ruimte. Het mag ook de wereld in.'

Annebet vertelt haar verhaal aan de hand van tekeningen, zonder dat we precies weten wat er in haar geschiedenis is gebeurd. Dat maakt ons nieuwsgierig. Als je beelden gebruikt heb je dan minder taal nodig voor wat er is gebeurd? Kun je beelden gebruiken, zonder dat je dan alle details hoeft te kennen? Hoe gebruik je het tekenen met cliënten?

'Met cliënten werk ik op allerlei manieren. Ik heb een fotobibliotheek van alles wat ik getekend heb en gevoeld. Omdat het steeds zoeken is naar een beeld, een ervaring. Dat is doorleefd. Ik heb ook altijd een stapel papier en doos met stiften. Dan teken ik iets of schets ik iets. Ik laat ook mensen zelf tekenen. Dan zeggen ze vaak: ik kan niet >



tekenen. Ik zeg dan: teken maar een lijntje of krasje en dan durven ze het wel. Ik vraag ze bijvoorbeeld: pak eens een kleur. Je verlangen, je vader of je moeder. Mensen kunnen zoveel laten zien. Je kunt dat allemaal overbrengen op papier zodat het weer bij jou komt. De ingang is het lijf. Zodra je een wit vel voor je krijgt, moet je iets zichtbaar maken. En in de beweging die iemand maakt, zie je het al. Ik werk met mensen die veel verwondingen op de grens hebben opgelopen. Daar waar het contact, de liefde, niet meer kon stromen, daar zijn de verwondingen ontstaan. Ik denk dat het in therapie gaat over hoe je ondanks de verwondingen ook weer werkelijk contact kan maken. Of dat nou via het papier gaat, of via het lijf, of via de energie of via het woord.

De meest verwonde mensen zijn de taaiste om mee te werken. Het zijn vaak hele jonge verwondingen met misbruik en geweld. Mensen die in hele onveilige situaties zijn opgegroeid. Die kunnen dat helemaal niet vertellen, dus dan kan tekenen een mooie manier zijn. Het werkt vaak als mensen zenuwachtig of bang zijn om het eerst aan het papier toe te vertrouwen. Dan is er iets van: ik ga weg uit jouw ogen, terwijl je al heel veel zichtbaar maakt. Wat ik ook doe, is woorden opschrijven. Bijvoorbeeld iemand zegt: ik wil het niet. Dan leg ik die woorden voor iemand neer. Daarmee haal ik de essentie eruit en zet ik het op papier. Het ligt er. Het is dus een manier om dat wat zich in het lijf manifesteert bij iemand via een tekening of woorden naar buiten te laten brengen. Wat ik steeds probeer te zoeken is hoe mensen zich weer kunnen openen vanuit isolatie. Met zachte bewegingen. De verwonding is in het contact ontstaan, waar je zo beschadigd bent. Op de grens of over de grens. Op de grens of in de ziel verwond. Als ik met dit soort thema's werk, gaat het erover dat niemand het gezien heeft of dat er geen ouders aanwezig zijn geweest. Als ik dat zo expliciet zou neerzetten dan klopt het niet. Mijn grootste wond was dat mijn moeder er niet was, die was gevluht. Het gaat dan niet alleen over de daad. Het gaat over de verwonding op de grens. De vernietiging. Dat je met je bekken en je lijf uit de weg blijft bij de mensen van wie je houdt. Dat je dat werkelijke contact niet meer durft te voelen. Dat het zo pijnlijk is. Wat de aanleiding is, daar gaat het eigenlijk niet direct over.'

Het voelt bijzonder om in het gesprek zo dichtbij te komen, met de tekeningen, de muziek, woorden op papier. We voelen elkaars geraaktheid en zien die van Annebet. 'Ik doe ik dit werk uit liefde voor mezelf. Elke dag vraag ik

mensen om zich te openen. Hoe meer ik dat zelf durf en doe vanuit mijn eigen doorleefde ervaringen, hoe minder bang ik zelf ben om mijn eigen verwondingen te tonen, hoe makkelijker de ander kan komen. Als iemand de moed heeft om te komen, dan moet je als begeleider zo goed weten wat je doet. Dat je er echt bij kan blijven. Anders moet je het niet doen. Dat is te pijnlijk. Ik nodig de mensen vooral uit op de diepe verwonding, zoals geweld, misbruik, ziekte. Dat is waar ik van betekenis wil zijn. De wond ligt meteen op tafel. Dan is er een heel intens samenzijn. Mensen die hier komen, hebben hun verhaal vaak al gedaan maar ze voelen dat het niet af is. Vaak gaat het erover wat seksueel misbruik is. Ik blijf altijd het vrije kind zien. Ik ga niet met mensen praten over plastische dingen die zijn gebeurd. Ik ben bezig met herstellen van contact, los van wat er ooit gebeurd is. Het gaat mij erom hoe ik me met mijn hoofd en mijn lijf werkelijk kan verbinden met je. Hoe kunnen onze lijven elkaar raken? Daar zit de verlossing, als je met je hele lijf bij een ander mens durft te zijn. Dan kunnen we samen onderzoeken en contact maken, op de grens spelen en daar komen.

Er was ooit noodzaak en een atelier zonder verwarming. En er kwam iets op gang. Hoe kijk je nu naar je eigen verleden?

'Uiteindelijk ben ik zeer content met wie ik ben geworden. Soms ook niet, maar dan weet ik de weg om daar weer te komen. Ik kan voelen dat alles wat er is geweest, niet voor niets is geweest. Het heeft me gemaakt tot wie ik ben. Dat ik daar mijn werk van kan maken en dat mensen ook komen, dat ik een bedrijf heb en een inkomen. Dat is toch fantastisch! Ik kom uit schrale grond. Maar er zit zoveel vruchtbaarheid in de verwonding. Ik heb daaruit een vruchtbaar leven gevormd voor mij en een helende kracht ontwikkeld voor de mensen die ik mag ontmoeten.'

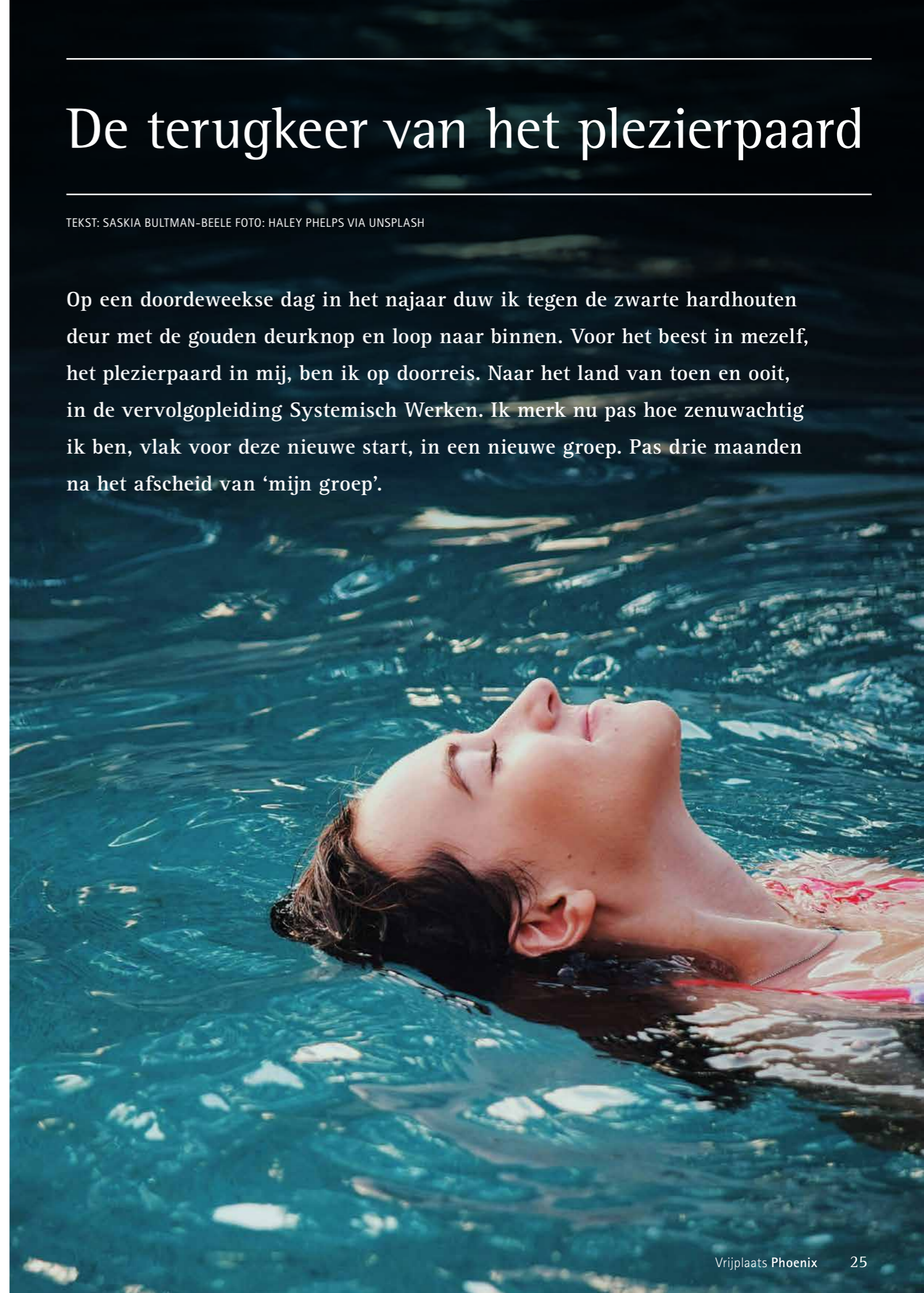
Voor wie en iedereen is hier een plek. Geraakt en aangeraakt leggen we aan bij het land van rijke oogst uit schrale grond, nadat we getuige zijn geweest van de reis die de tekeningen hebben gemaakt. Tekeningen met weinig woorden. Tekeningen met zeggingskracht. Het zijn Troostzoekers die welkom zijn. Heel welkom. 🍷

Voor meer info over Annebet en het boek *Kijk eens: helen van jeugdtrauma* in beeld zie annebetnolen.nl

De terugkeer van het plezierpaard

TEKST: SASKIA BULTMAN-BEELE FOTO: HALEY PHELPS VIA UNSPLASH

Op een doordeweekse dag in het najaar duw ik tegen de zwarte hardhouten deur met de gouden deurknop en loop naar binnen. Voor het beest in mezelf, het plezierpaard in mij, ben ik op doorreis. Naar het land van toen en ooit, in de vervolgopleiding Systemisch Werken. Ik merk nu pas hoe zenuwachtig ik ben, vlak voor deze nieuwe start, in een nieuwe groep. Pas drie maanden na het afscheid van 'mijn groep'.



Als ik mijn extra paar sokken heb aangetrokken, zoek ik een plek in de ruimte. Waar kan ik vandaag het beste de kat uit de boom kijken? Niet te ver weg. Niet te dichtbij. Het komt nogal precies. Als ik wat te drinken ga halen, zie en hoor ik vanuit mijn rechterooghoek mensen in een kring praten en lachen. Zijn dat ze? Met mijn enthousiaste stem roep ik naar niemand in het bijzonder: 'Hoi, ik ben Saskia.' Geen antwoord. Teleurgesteld druipt ik af. Dan niet.

Terug op mijn plek valt mijn oog op het bekende doek aan de wand. *Keer terug! Wat of wie je ook bent, keer terug. Afgodendienaar. Of aanbieder van het vuur. Keer terug.* Wat bedoelde Rumi hiermee? Hoe doe je dat, terugkeren? Nieuwsgierig luister ik de daaropvolgende maanden naar de wijze woorden van trainers Anca en Pieter en schrijf ze op in het lege notitieboekje dat op mijn stoel ligt. Ik weet nu al dat het boekje te klein is voor de hoeveelheid woorden die ik de komende zes maanden aan het papier wil toevertrouwen. Saskia schrijft. Want wie schrijft, blijft. Maar hoe kom ik los van het papier? Iets dat ook zo'n houvast is geweest in een periode waarin de storm door mijn leven raasde. In de schoot van mijn zwangere opleidingsgenoot reis ik terug naar het moment waarop mijn tweede dochter veilig in mijn buik zit en we te horen krijgen dat haar grote zus levensbedreigend ziek is. In het kleine toilet van het ziekenhuis kijk ik in mijn eigen vuurspuwende ogen. Nu voel ik de

zachte hand door mijn haar. Warme vingers over mijn hoofdhuid brengen de chaos in mijn lijf tot rust. Ik smelt en sta mezelf toe om de tranen van verloren onbezorgdheid te huilen. Levend verlies, ondanks dat het goed is afgelopen.

Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder. Een mannelijke opleidingsgenoot op de piano, de stem van Ramses Shaffy. Ik stap in de groep, dans en zing. Niet langer de schaduwartiest langs de zijlijn. Ik mag meedoen. Met de vrouwen. Ook in mijn vrouwenlijn. Met de mannenkracht eromheen, ze houden de heilige ruimte. Samen voor beter.

Blijft er nog iets van mij over als ik me overgeef?

Tegen het einde, met drie opleidingsdagen in het vooruitzicht, zie ik hem staan. Mijlenver van me af. Ik scan hem vanuit de verte. Ineens kijkt hij mijn kant op. Ik schrik. Zijn ogen kijken dwars door me heen. Ijsblauw zijn ze. Brr... De kou slaat om mijn hart. Ik voel dat hij dichterbij komt. Ineens staat hij voor me. Tegenover wie sta ik? Kan ik hem vertrouwen? Ik kijk iets omhoog. Een zenuwachtig lachje ontsnapt uit mijn keel. Ik doe blij. En zet me schrap. Alles in mij staat op scherp. Met opgeheven hoofd stel ik me voor met een formeel: 'Ik ben Saskia.' De

kamertemperatuur valt terug naar standje energiebesparing. Hij antwoordt met een plechtig: 'En ik ben Morten.' We steken gelijk over en ik maak aanstalten om weg te lopen. De taak zit erop. Contact. Toch? Of nee, wacht... 'En nu ben je drie dagen van mij.' Wat??? Macht. Onmacht. Almacht. Ze vechten om een eerste plek op het podium. Brons, zilver. Hij gaat voor goud. Ik voel de greep, in zijn woorden. *Van mij.* Onmiddellijk draai ik rechts om mijn as. Weg wil ik, terug naar mijn plek. Terwijl mijn rechterbeen stevig op de grond staat, blijf ik haken op links. Zijn hand om mijn onderarm. Een keten. Van toen en ooit. Noodgedwongen draai ik iets terug. Ik roep lachend én bloedserieus: 'Ik ben helemaal niet van jou!' Onuitgesproken woorden van een klein meisje dat heeft gezien wat een greep uit de buitenwereld met de binnenwereld kan doen. Ik kijk opnieuw en zak door het ijs. Zal ik? Ook al is het een levensgroot risico. Blijft er nog iets van mij over als ik me overgeef?

Ik ben acht jaar oud als de lucht van het chloorwater mijn neus binnendringt. Mijn vader en moeder zitten op de tribune. Mijn vader is net gestopt als bondscoach van de Nederlandse zwemploeg in Los Angeles en mijn moeder geeft na een internationale zwemcarrière en deelname aan de Olympische Spelen in München zwemtraining in de plaatselijke zwemclub. Ik ga al jong met haar mee en hoewel ik liever speel dan zwem, blijkt dat ik talent heb. Dus ik mag meedoen met een wedstrijd. Ik weet

niet zo goed wat ik kan verwachten terwijl ik voor het eerst op een eigen startblok sta. Naast mij staan kinderen van mijn leeftijd en iets ouder. Ze kunnen ook allemaal snel zwemmen. Vandaag is het erop of eronder. Mijn haar is weggestopt onder de siliconen badmuts. Ik heb mijn nieuwe badpak aan. Ik neem een diepe teug lucht en slik de brok in mijn keel weg. Ik kan dit. Mijn tenen krul ik over de rand van het startblok. Wanneer komt het schot? Ik wacht. En wacht. Tot ik niet meer wachten kan. Dan zet ik af en duik. In het diepe. *Head first.* Het koude water omhult mij van top tot teen. Na drie slagen voel ik iets gek. Het is stil. Te stil. Bij de volgende slag kijk ik via het opspattende water langs mijn eigen arm naar de zijkant en zie niets. Niemand. Ik draai op mijn rug en kijk om me heen. Ik kan een speld horen vallen. Dan zie ik het. Ze staan allemaal nog op de kant. Ik heb net niet lang genoeg gewacht. Voor de muziek uit. Lachen ze me uit? Ik voel dat mijn wangen warm worden. Zo snel als ik kan, zwem ik terug naar de waterkant. Ik trek me op aan het trappetje en probeer niet uit te glijden over de natte vloer. Dat zou pas echt een domper zijn. Ik wil niet en moet. Na deze wedstrijd stop ik. Zie je wel? Ik kan het niet. Ik ben anders. Ik hoor niet thuis in het leerlandschap van mijn succesvolle ouders. Met mij kan je geen olympisch eremetaal halen.

Ineens zie ik een twinkeling in zijn ogen. Een speelse blik. De temperatuur stijgt. 'Dit leek me wel een goede zin voor jou.' Hij lacht voluit. Bulls Eye. De

schaamte voorbij. Als je me hebt, dan krijg je me ook. Nadat we goed en wel begonnen zijn in de groep, voel ik dat ik iets wil inbrengen. Alleen houdt de twijfel mij nog vast. *C'est le ton qui fait la musique.* Het lied *Vaderland* van Trijntje Oosterhuis. Niet voor mij bedoeld, wel ook voor mij bestemd. De klanken van de cello, viool en contrabas openen mijn hart. Was het *kermis in de hel* aan de andere kant van de oceaan, daar in Los Angeles? Ondanks twee gouden, een zilveren en drie bronzen medailles? Mijn vader werd geroemd om zijn technisch inzicht en door sommigen verguisd om zijn communicatie. Nadat hij ontslag heeft genomen, sta ik elke avond voor het keukenraam te wachten. Een meisje achter glas. *Een Harnas van Glas. Ik heb een laagje om me heen en toch zie je me meteen. Je kijkt recht bij me naar binnen.* Wat als hij nooit meer terugkomt? Zoals de ouders van Maaïke Ouboter? Ik ben niet boos. Nee hoor, ik ben niet boos. Echt niet. Hij kan er toch niets aan doen dat hij thuiskwam met zijn bagage? Na drie dagen fluister ik in het oor van de man die mij voor zich gewonnen heeft: 'Ik wil nog even dicht bij jou zijn.' Hij antwoordt: 'Kom nog eens terug om iets te doen hier.' Zover is het nog niet. Er staat een testing en afscheid op het programma. De taken worden verdeeld. Nu is het moment. Erop of eronder. Op mijn eigen startblok. Ik duik meteen in het diepe. Alleen die *head first*, daar ben ik minder blij mee. Ik kijk opzij. Het blijft stil. Wie is hier eigenlijk aan het werk? Hoelang blijf ik nog doelloos rondjes

zwemmen en reddingsboeien gooien? 'Hé Saskia, vind je het nog leuk?' Trainer Pieter zet me stil. Nee. Na de valse start heb ik er echt even geen zin in. Zoek het uit, denk ik. Dan zie ik ineens het houten kistje voor me. Mijn eigen schatkist. Met daarin symbolen die ik voor de gelegenheid heb meegenomen. Twee waxinelichtjes heb ik erop gezet. Eentje voor mezelf en eentje voor dat wat wordt gemist. Kan en wil ik ze delen? Ook als mijn lichtje wordt opgeëist? Dit gaat over grenzen. In gedachten roep ik Florence Nightingale aan. Er is altijd een groter verhaal om me aan vast te houden. Ik strijk over mijn hart, roep mezelf tot de orde en begin opnieuw. *'Als de tocht niet meer voert naar de plaats waar alles goedkomt, wat houdt haar gaande?'* Ik haal het plezierpaardlijf van dichteres Anna Enquist van stal, sta op en stel de organisatie op. *Mijn land. Jouw land.* Ik ben al lang geslaagd. Ik ben een mens in de wereld. Met de crisis als kans. Op de dag van de liefde trek ik de deur met de gouden deurknop achter me dicht. Via een mythe én mijn schrijfmuze keer ik terug naar huis. 🏠

Er is altijd een groter verhaal om me aan vast te houden.



De beweging als houvast

TEKST: PETER ROMBOUTS BEELD: RICHARD STARK

Wij hadden gekozen om de tango te dansen op *Theme from Schindler's List* van John Williams, uitgevoerd door Itzhak Perlman en het Boston Symphony Orchestra. Mijn danspartner Marga en ik hielden ervan om te dansen op niet-tango muziek. Zo hadden we eerder gedanst op muziek van Jacques Brel. De tangowereld vond daar wel wat van, maar voor ons zat in deze muziek alles wat wij in de tango wilden stoppen en ervan hoopten terug te krijgen. En nu dus *Theme of Schindler's List* met een prachtige opening op viool. Wij dansen onze tango in een optreden ergens in België en na het applaus lopen we de vloer af het publiek in. In een volkomen natuurlijke beweging loop ik zo in de armen van een onbekende vrouw. Ze houdt me minutenlang vast. Een omhelzing die alles zei over wat er precies door dat muziekstuk via onze beweging tot leven kwam.

Het was de eerste keer dat ik ervoer dat een beweging, een dans, zoveel groter is. Die zeggingskracht heeft voorbij mijn of onze individuele expressie. Die veel meer een impressie leek te zijn. Het kwam van buiten naar binnen, door ons heen weer naar buiten. Deze ervaring bracht me op een pad en zoektocht naar de vraag hoe de dans van betekenis kon zijn ook naast het podium en in mijn werk als organisatie- en veranderkundige. Zou je vraagstukken kunnen dansen? Inmiddels zo'n vijftien jaar na die omhelzing is het mijn werk. Ik zeg dit met een diepe dankbaarheid en zelfs een gevoel van geluk.

Want je kan vraagstukken dansen, die van jezelf en die van anderen. Eigenlijk is een betere uitdrukking: je kan vanuit een vraag gedanst worden. Mijn

affiniteit ligt bij het dansen van vraagstukken van anderen. Als begeleider van groepen vormt het de kern van mijn werk. De inzet is dezelfde als wanneer je een opstelling begeleidt. Luisteren vanuit het lege midden. Om vervolgens op te staan en een dans te laten komen, precies zoals deze komt. Vervolgens ga ik zitten en komen er een paar woorden. Dat is het. Niet meer en niet minder. Na een dans is alles veranderd. Mijn positie ten opzichte van de inbrenger en de groep. De positie van de groep ten opzichte van de inbrenger. En de positie tussen ons allemaal en de vraag die is gesteld en wat daarin meekwam. We zijn van positie veranderd, precies omdat de dans de beweging liet zien. De beweging van de dans verandert de posities. In de kwantummechanica heet dat het Heisenberg-principe. Als je de

beweging ziet, zie je de positie minder goed. En als je de positie ziet zie je de beweging minder goed. Een dans maakt de beweging scherp, waarna de posities in één keer helderder verschijnen. En die zijn verschoven.

Zo was alles verschoven na die ene tango op *Schindler's List* en precies dat werd glashelder, zonder woorden, in de omhelzing met de onbekende vrouw. Sindsdien vertrouw ik de dans met elke vezel in mijn lijf en precies dát vertrouwen vormt de basis van alle bewegingen in mijn begeleidingswerk. De afgelopen jaren is mijn vertrouwen nooit geschaad en alleen maar gegroeid. Er komt altijd een dans. Er komt altijd een betekenis. Er komt altijd een verschuiving in het moment. Voelbaar, zichtbaar, erfahrbaar. Vanuit die basis kan ik aanwezig zijn en blijven bij groepen, vraagstukken, mensen en mezelf. De beweging zelf is mijn houvast. 🌀

Peter Rombouts is organisatie- en veranderkundige en drievoudig wereldkampioen tango. Hij werkt met dans, dialoog en de kunsten in het begeleiden van groepen. Hij heeft zijn eigen bedrijf www.peterrombouts.com, is partner bij the Curiosophy Collective en verbonden aan de Hogeschool voor de Kunsten Utrecht als onderzoeker en docent Muzisch Werk.



Boekbespreking

TEKST: MICHAEL KLIER

Mens, mythe en metafoor

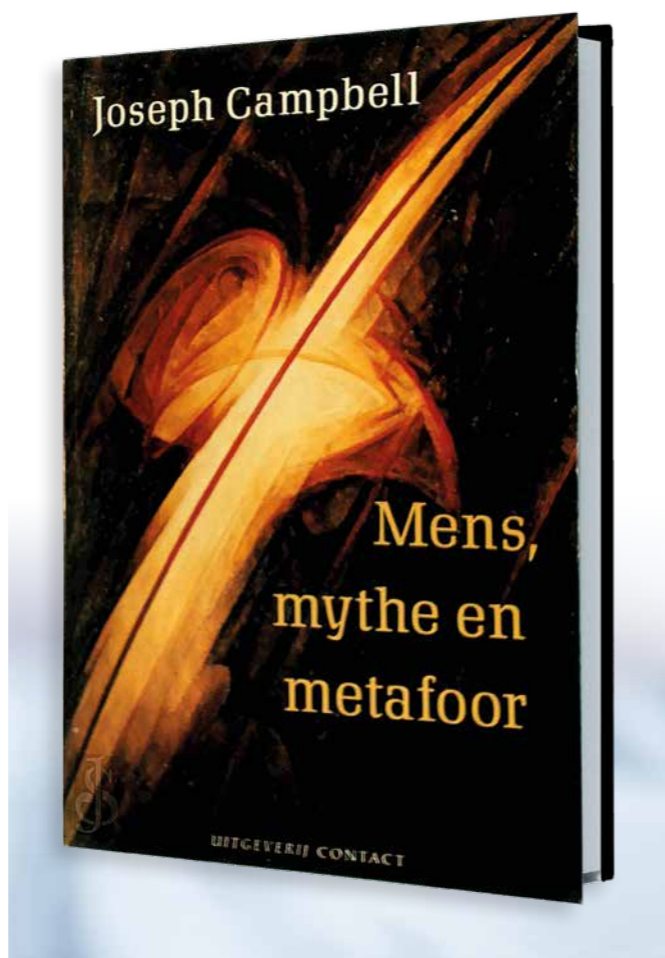
Mythen maken het onverklaarbare van ons bestaan behapbaar

- Joseph Campbell

Met boeken is het voor mij net als met muziek. Soms ben ik vanaf de eerste zin of klank gegrepen en soms moet ik moeite doen om erin te komen. Op zoek naar een passend boek voor mijn boekbespreking voor het thema van deze Vuurvogel vond ik *Mens, mythe en metafoor* (*The inner reaches of outer space*), het laatste boek van de Amerikaanse literatuurwetenschapper Joseph Campbell (1904-1987) in mijn boekenkast. Het boek prijkt op de lijst van boeken van voor Phoenix belangrijke leermeesters op Nieuwegracht 56. Hij verkent hierin de raakvlakken tussen kunst, psychologie en religie en beschrijft erudiet de wijze waarop mythen ontstaan. Bij het schrijven van dit boek baseerde Campbell zich op transcripties van een reeks lezingen die hij tussen 1981 en 1984 in San Francisco gaf, waaronder legendarische symposia met onder andere leden van de Amerikaanse rock-, folk- en countryband *Grateful Dead*.

Toen ik dit boek jaren geleden voor het eerst opensloeg, kon ik er geen pijl op trekken en was ik er binnen een half uur helemaal klaar mee. Ik zag illustraties van chakra's, het Amerikaanse dollarbiljet en een tabel van leeftijden van de Bijbelse aartsvaders van Adam tot Noah. Campbell vuurde al op de eerste pagina's zo veel informatie op me af dat ik er duizelig van werd. Beduus legde ik het boek met de mooie kaftillustratie weer terug in mijn boekenkast. Niet voor mij weggelegd, dacht ik toen.

Nu ik me er opnieuw in verdiepte, kwam ik erachter dat Campbell de eerste was die het had aangedurfd om een



uitgebreide analyse van James Joyce's haast onleesbare meesterwerk *Finnegans wake* te schrijven. Nog een andere anekdote uit zijn leven sprak me aan: voordat Campbell hoogleraar literatuur werd en zich bezighield met vergelijkende mythologie en vergelijkende religie studeerde hij Sanskriet in München en Parijs. Terug in de VS kon Campbell zoals zo velen tijdens de Grote Depressie geen werk vinden. Hij verdeelde zijn dagen in drie periodes van vier uur, waarvan hij er drie las en één vrij was. Zo kwam hij op negen uur per dag zuiver lezen.

'Volg je roeping – Follow your Bliss'

Door zijn enorme belezenheid kan Campbell in *Mens, mythe en metafoor* eenvoudig schakelen tussen James Joyce, de Bijbel, de Upanishads, teksten van Plato en Aristoteles, de Duitse filosofen Kant, Schopenhauer en Nietzsche, en dichters als Dante, Whitman, Yeats en T.S. Eliot. Hij zet met evenveel gemak afbeeldingen van Egyptische papyrussen, codices van precolumbiaanse Azteken en zandtekeningen van de Dineh of Navajo (Noord-Amerikaanse indianen) naast elkaar en bespreekt hun overeenkomsten. Hij beschrijft de parallellen tussen de visioenen van chakrameditaties in de Tibetaanse tantrascholen en de rituele stuifmeelpaden van de Navajo zandtekeningen in New-Mexico. Het lijkt erop dat de mensheid sinds duizenden jaren op zoek is naar geestestoestanden die ze toegang geeft tot een hogere macht. Campbell citeert zijn oude mentor Heinrich Zimmer die ook goed bevriend was met Carl Jung: 'De beste dingen kunnen niet gezegd worden; het zijn transcendent, onuitsprekelijke waarheden. De op één na beste dingen worden misverstaan: mythen, de metaforische pogingen om de weg naar de eerste te wijzen.'

'Iedereen is opgegroeid binnen een bepaalde mythe.'

De functie van de mythologie is volgens Campbell om mensen te verzoenen met de onvoorspelbare, noodlottige aard van het leven. Een tweede functie is om ons in de taal van de muzen een beeld van de haast onverklaarbare kosmos te geven. Een derde functie van mythologie is het doorgeven van universeel geldige geboden en verboden, waar wij mensen ons al duizenden jaren aan houden. De laatste functie van de mythologie is meer psychologisch van aard. 'De mythe

moet het individu door de stadia van zijn leven heen voeren, vanaf de geboorte via de volwassenheid naar de aftakeling en de dood.' Mythologie leert ons volgens Campbell nederigheid ten overstaan van datgene wat groter is dan wij, samen met het besef dat we ondanks alle vooruitgang onder dezelfde universele levenswetten vallen als onze voorouders.

'Je moet alleen zorgen dat je de mythe niet letterlijk vertaalt, maar in al zijn eloquentie. Je moet het lied leren horen.'

Een ander boek van van Campbell is *De held met de duizend gezichten*. Hierin beschrijft hij de reis van de held die de moed heeft om bij zichzelf naar binnen te kijken en de volgende vragen te stellen: waar ben ik het meest gepassioneerd over in mijn leven? Wat zijn mijn grootste gaven? En wat kan ik hiermee bijdragen aan de wereld? Campbell vat deze vragen samen in één zin: volg je drijfveren, *follow your bliss*. 'Als je je gelukzaligheid volgt, zet je jezelf op een spoor dat er al die tijd is geweest, wachtend op jou, en het leven dat je zou moeten leven is het leven dat je nu leeft. Waar je ook bent – als je je gelukzaligheid volgt, geniet je de hele tijd van die verfrissing, van dat leven in jezelf.' Dit lijkt op mijn eigen reis: ik studeerde

met passie muziek, maar als orkestmusicus was ik nooit echt op mijn plek. Voortdurend was ik op zoek. Afgelopen april heb ik na vijf jaar studeren bij Phoenix mijn laatste opleiding Professioneel Begeleiden van Organisaties voltooid. Nu heb ik een eigen muziekschool en geef ik workshops aan bedrijven om hun teamprestaties te verbeteren. Hier komen al mijn talenten samen en voel ik me eindelijk op mijn plek.

En dat past dan weer bij het laatste deel van Campbells *Mens, mythe en metafoor*. In dat laatste deel gaat Campbell nader in op de functie van de muzen, voor mij muziek. Campbells voornaamste stelling is dat het mogelijk is een brug te vormen tussen de uiterlijke expressie van mythologie in de samenleving en onze innerlijke representatie ervan. De vorming van deze brug ligt volgens hem binnen het domein van de kunst, van de muzen.

'Al met al moet het individu leren volgens zijn eigen mythe te leven.'

Mens, mythe en metafoor is een boek rijk aan verhalen over mythen, religie en kunst. Deze hebben al van oudsher een stempel op vele levens gedrukt. Voor wie zich hierin wil verdiepen is Campbells boek een onmisbare bron van verwijzingen en inspiratie. 📖

Michael Klier heeft verschillende opleidingen bij Phoenix gevolgd. Zijn grote liefdes zijn al vanaf zijn jeugd boeken en muziek. Hij biedt trainingen aan waarin cursisten samen componeren om hun creatieve potentieel te ontdekken. 'Musici zijn immers de architecten van de hemel' (Bobby McFerrin). In deze rubriek beschrijft hij zijn ervaringen met boeken die een bijzondere plek hebben binnen de opleidingen van Phoenix.

[musicwork.shop](#)

DE MUZE OP HET ORGEL

TEKST: ROBERT BIJL BEELD: HARI NANDAKUMA VIA UNSPLASH



Ik ben zeven jaar en mijn vader speelt op het orgel. Ik wil het ook graag leren. Hij zegt: 'Hier heb je boeken, ga het zelf maar leren.' Ik druip teleurgesteld af. Na enkele weken en een eerste *Stille nacht* en de *Vlooiënmars* raak ik het orgel nooit meer aan, boos als ik op hem was. Ik ontmoette onlangs zijn neef, zelf organist, en vertelde hem dit verhaal. 'Ja,' zei hij, 'zo ging het vroeger, toen je vader zelf jong was.'

Er klinkt stemmige en sombere muziek op het orgel. Ik ben vijftien jaar en vraag mijn vader om eens wat vrolijker te spelen. Ik ben die zware stemming zat. Ik ben de saaiheid zat. Ik ben het leven zat. Ik voel me een pechvogel dat ik nou net in een gezin terecht ben gekomen, waar nooit iets mag, waar de zonde zo op drukt en de wereld zo ver buiten bereik lijkt.

Ik luister op mijn 18e naar het pianospel van mijn vriend Eric, die uit dezelfde gereformeerde gezindte komt. Hij speelt popmuziek, en ik luister

graag naar zijn spel. Het ontspant me, en ergens komt het idee in mij op om die ontspanning te krijgen door zelf te gaan spelen. Ik heb wel wat hulp van anderen nodig voor het zover is.

Op mijn 29e krijg ik een surprise van Berry, nu mijn vrouw. Een prachtig nagemaakte piepkleine piano. Zij herinnert me aan mijn droom om piano te gaan spelen. Ik doe niets, behalve het onthouden van de gebeurtenis.

Middenin mijn dertiger jaren, krijg ik een telefoontje van de vriendin van

mijn vrouw. Ik kan een piano krijgen die ergens in de weg staat. Zij weet nog van mijn plannen om piano te leren spelen. Ik haal hem gelijk op en start direct met pianoles. Ik kan geen noot lezen. Ik wil vooral mijn gevoel uitdrukken in mijn spel, dat lijkt me heerlijk. Ik wil de schone kunsten zelf vorm gaan geven.

Wat een tegenvaller als Reinout, mijn eerste pianoleraar, zegt: 'Je gaat eerst noten leren spelen, in de maat. En als je dat goed kunt, dan kan je je gevoel erin gaan leggen.' Teleurstelling, ik kan

namelijk geen maat houden. Het metronoom is een afgrijselijk ding. Het herinnert me aan de strakke opvoeding van mijn ouders, terwijl ik zoek naar vrijheid en blijheid in de muziek. Ik speel wel kinderliedjes en geniet van de simpele melodietjes, die zijn goed te spelen. Ik speel *Slaap kindje slaap* terwijl Paula van drie maanden oud op tafel in haar stoeltje slaapt. Het ontroert me, de eenvoud in mijn eigen spel en de veiligheid thuis. Ik ontspan, de muze doet toch haar werk in mijn onvolmaakte spel.

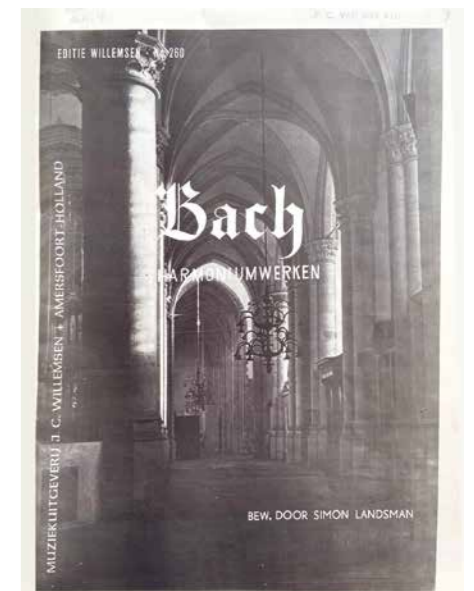
Het iedere week voorspelen voor mijn leraar Reinout blijkt lastig: ik maak veel meer fouten dan wanneer ik thuis speel. Ik wacht op zijn complimenten en krijg er zo bar weinig. Een herhaling van een eerder leerproces in mijn jeugd met mijn vader. Ik doe een hele week mijn best met oefenen, maar het lukt mijn 40 jaar oude vingers zelden om een compliment aan hem te ontlokken.

Dan komt mijn vader op bezoek. Ik speel piano. Hij luistert en zegt er niets over en ik voel me opnieuw als een teleurgesteld kind. Daarna gaat mijn vader achter de piano zitten, met op zijn schoot onze zoon Ruben van anderhalf jaar. Ruben ramt op de toetsen en straalt. Mijn vader zegt: 'Joh, wat doe jij nou toch allemaal?' Zijn liefde voor het kleine kind, en de toon in zijn stem ontroeren me. De herinnering roept verzachting en verzoening op.

'Ga toch naar de *Matthäus Passion* met je vrienden, in plaats van naar het café,' zei mijn vader vroeger. Het klonk mij volslagen belachelijk in de oren. Maar 35 jaar later gebeurt het toch, dat ik met vijf vrienden ga. Hans komt kort daarna met zijn klusbus op Radio1

om te vertellen waarom hij het nummer *Erbarme dich* van Bach als nummer 1 van de klassieke muziek heeft gekozen. Het raakt me als ik het hem op de radio hoor uitleggen. Hoe groot Bach is in de muziek en hoe ik die muziek ooit verachtte als mijn vader orgel speelde.

Bij het uitzoeken van de nalatenschap van onze ouders, kies ik het orgelboek van Bach uit, met die sombere voorkant van die oude kerk. Dat boek stond altijd voorop op het orgel. De liederen zijn moeilijk, ik speel ze wel, met mijn eigen afwijkende maat als het moeilijk wordt. Het slotkoor van de *Matthäus Passion* is mijn lievelingslied. Mijn pianospel blijft matig, ook na 24 jaren les. Niet voor anderen om naar te luisteren. Ik geniet er iedere dag van, zoals mijn vader het me voordeed, zonder er woorden aan te besteden. Een meditatie moment, om daarna geïnspireerd de dag in te stappen. De muze Euterpe speelt niet alleen fluit, maar ook orgel en tenslotte piano. En zingt in mij: papa, ik houd steeds meer van jou. 🎵





TEKST: JENYA KRUL-BRUGMAN

Het speelveld van de oneindigheid

Mist over het leven

De Oostenrijkse filosoof Ludwig Wittgenstein schreef: 'Waarover men niet kan spreken, daaraan gaat men in stilte voorbij.' Voor mij gaat dat over het speelterrein van de ziel; het speelterrein van oneindigheid. Door het leven te vullen met de dagelijkse routine van het bestaan, zijn we dit speelterrein soms vergeten. We sluiten ons ervoor af, we zijn afgesneden van de roep van het mysterie. Het terrein van oneindigheid is onbekend en vreemd geworden. We voelen ons verward, bang en verloren als het dichterbij komt; als we vanuit de eindigheid een glimp opvangen van de grotere ruimte van de oneindigheid. Dat voel ik in elk geval zelf zo. De stilte waarover Wittgenstein spreekt, blijft als een mist over ons leven hangen, waardoor grote ervaringsgebieden van oneindigheid buiten bereik blijven. Vanuit fenomenologisch perspectief betekent dit dat het scala aan ervaringen gereduceerd is tot kleinere proporties dan mogelijk. En dit terwijl het speelterrein van de ziel zo belangrijk is voor gemeenschap en individu. Het voedt en ondersteunt ons. Mythologie heeft daarin altijd een cruciale rol gespeeld.

Oneindige speelveld (weer) ontsluiten

Dat brengt mij bij de vragen: wat betekent dit voor mij als systemisch begeleider? Hoe stel ik mijzelf in staat om in het systemisch fenomenologisch werken het speelveld van oneindigheid (weer) te ontsluiten?

Een essentiële vaardigheid daarvoor is waarnemen. Het woord fenomeen komt van het Griekse *phainomei*, dit betekent 'ik verschijn'. Logie is afgeleid van het Griekse *legoo*: 'ik spreek'. De tijdsmomenten waarin een fenomeen zich laat zien, zijn kort. En de momenten dat het oneindige zich laat zien, zijn bovendien niet maakbaar. Het mysterie laat zich niet vangen. Daar heb ik het als begeleider mee te doen en mij iedere keer opnieuw toe te verhouden. Het ontsluiten van de oneindigheid laat zich niet sturen, maar ik kan er in mijn waarneming wel gevoeligheid voor ontwikkelen.

Vastgelopen in de eindigheid

Mijn zoektocht naar het kunnen waarnemen van de oneindige ruimte, begint bij mijn strijd met de natuur en de oneindige mystiek ervan, met dat wat groter is dan ik, dan wij. En ook bij mijn gevoel van diepe teleurstelling in de mensheid. Ik ben hierdoor meerdere malen vastgelopen in de eindigheid. In het leven van alledag. Met onder andere depressies, burn-outs en verslavingen tot gevolg. Dit zorgde voor mijn beweging naar de wereld van de nacht, anders gezegd de duisternis. In de nacht leer ik ook mijn waanzin steeds beter kennen. Of in Phoenixtermen: ik leerde de diepte van mijn put steeds beter kennen. Dat brengt me bij mijn muze, de Griekse oergodin van de nacht: Nyx.

Nyx, de godin van de nacht

Volgens de Oude Grieken ontstond de wereld vanuit Chaos; een groot zwart gat dat ook wel het oneindige niets werd genoemd. Chaos beschikte over vier natuurelementen – aarde, lucht, water en vuur – en creëerde hiermee de zes Griekse oergoden Gaia (aarde), Tartaros (onderwereld), Eros (liefde), Erebus (duisternis), Nyx (nacht) en

Chronos (tijd). Met name Gaia en Nyx waren belangrijk bij het op de wereld zetten van meerdere generaties goden, halfgoden en mythische wezens. Nyx, de godin van de nacht, verbond zich innig met haar broer Erebus, god van de duisternis. Uit Nyx en Erebus werden twee andere oergoden geboren: Aether (atmosfeer) en Hemera (de dag). Nyx legt haar donkere sluier elke avond over de aarde en dan wordt het nacht. In de ochtend verschijnt haar dochter Hemera – de dag – die het licht brengt. Nyx als oneindige nacht was afschrikwekkend voor iedereen met een slecht geweten, die leed aan ontkenning van de oneindigheid of vast wilde houden aan de voorkant van het leven.

De Dood

Nyx is ook de moeder van Thanatos, de god van de dood en de tweelingbroer van Hypnos, de god van de slaap. Thanatos was zowel onder de sterfelingen als onder de goden weinig geliefd. De dood representeert de overmacht over het lichaam, want mijn lijf is sterfelijk. De dood geeft mij niet alleen een besef van mijn eigen sterfelijkheid, van mijn individuele eindigheid in relatie tot mijn lichaam. Het confronteert mij ook met een groot verlies, een diep gevoel van leegte of overweldigende (doods)angst. Het kan voelen alsof ik word begraven door angst, waardoor ik onder de oppervlakte van de wereld word gebracht. Een wereld die zwart kleurt. In mijn ervaring is dat de wereld van de nacht, een allesomvattende omhelzing van duisternis en mysterie.

De wereld van de nacht

In de nacht, in de put, beweeg ik tussen schaduwen en fluisteringen. Soms kan ik nauwelijks zien waar ik ben. Het voelt wankel en ik ben

zoekende. De zekerheid van het daglicht is verdwenen. Ik word uitgenodigd de onbekende en onafgebakende dimensies van mijn leven te betreden. Angst voert mij naar een terrein waar ik andere zintuigen, andere manieren van weten moet ontwikkelen. Ik heb moeten leren zien in het donker. Durven zien. Binnen deze duisternis word ik ontvankelijk voor een andere wereld. Die ik kan aanraken, al is het maar even. Ik vang een glimp op van een grotere realiteit, ver buiten het eindige speelveld van het dagelijks leven. In de duisternis, in de nacht verkeren, ervaar ik als een ritueel van versleten huid afwerpen, van steeds weer opnieuw opgebouwd worden. De configuratie van de ziel. Steeds verder mijn eigen aard in. Ik heb te sterven aan het oude beeld van wie ik dacht dat ik was en over een drempel te stappen om in een radicaal veranderd zelfbewustzijn te komen.

Schouwen

In de duisternis ontdek ik een heel ander soort waarheid. Het betreft eerder een inzicht of een indrukwekkende ervaring, die buiten het gewone nadenken en verwoorden valt en van groot en onuitdrukbaar belang is. Het woord 'kijken' schiet dan tekort. Het gaat eerder over schouwen of aanschouwen bij het waarnemen van dit zwarte licht en datgene wat erin oplicht. Dit schouwen is een diepe ervaring die voorbij kan gaan aan al het zintuiglijke en redelijke kennen, omdat het tot een duisternis voert die tegelijkertijd de meest heldere verlichting brengt. Net zoals mijn muze Nyx, die haar donkere sluier elke avond over de aarde legt en de verschijning van haar dochter Hemera die het licht brengt. 🕯

www.defenomenoloog.nl

Hoe Muzen en muzen mij door de dag dragen

TEKST: TON SMITS BEELD: SANDRO CHIA (IL PITTORE)

Als schrijver en coach trek ik mijzelf elke dag, in navolging van de Baron van Münchhausen, aan mijn eigen haren uit mijn zelfverkozen moeras omhoog. Dat mijn armen ook op mijn 62ste nog over voldoende trekkracht beschikken, heb ik te danken aan mijn Muzen en muzen.



Lang geleden koos ik ervoor om voor mezelf te werken; in vaste dienst vond ik te spannend. In mijn beginjaren (de jaren tachtig), was ik zelfstandig ondernemer, later freelancer en tegenwoordig word ik zzp'er genoemd; met de tijdgeest veranderde ook het etiket dat anderen op mij plakten, maar de kern bleef. Je doet je werk alleen, voor eigen risico. Essentiële vragen over lidmaatschap en leiderschap ben ik daarmee misschien uit de weg gegaan. Maar het heeft mij wel een leven lang een heerlijk gevoel van vrijheid opgeleverd. Plichtmatige maandagochtendgesprekken bij de koffieautomaat ('hoe was je weekend?'), heb ik een leven lang kunnen vermijden. Ik werk wanneer ik wil. En belangrijker: voor wie ik wil. Een prijs betaal ik ook: het is solitair. Ik word niet als vanzelf meegenomen door de reuring om mij heen. Mijn omgeving brengt mij niet in flow, dat moet ik zelf doen. En dat vraagt iets van mij.

Beangstigende draaikolk

Mijn woonkamer is mijn werkkamer en het enige geluid dat je daar hoort is een zacht tikkende klok. De stilte kan fijn zijn, je hoort je eigen fluisterstem, het voelt vredig en afleiding is er niet.

Maar aanhoudende stilte kan bij mij ook al snel een gevoel van eenzaamheid en verlatenheid oproepen. Alsof ik afgesneden ben van het leven. Als ik niet uitkijk, verdwijn ik in een gevoel van leegheid dat ik goed ken van vroeger. Als kind heb ik veel in mijn eentje gescharreld en voelde ik me vaak eenzaam. In die beangstigende draaikolk waar tijd en ruimte door een afvoerputje lijken te gaan (en ik erachteraan) wil ik niet meer terecht komen.

Muzikaal weerbericht

De remedie heb ik lang geleden gevonden (men noemde mij toen nog zelfstandig ondernemer). Ik weef mooie dingen door de dag. Als ik 's morgens mijn werk-woonkamer binnenkom, gaat meteen de muziek aan. Vanochtend kwam als eerste *Four seasons in one day* van *Crowded House* uit de speakers. Een muzikaal weerbericht als metafoor voor de stemmingswisselingen waaraan een mens ten prooi kan vallen en die ik zelf zo goed ken. Een wolk die voor de zon schuift kan mijn gemoed verzwaren, ook al weet ik dat de opklaring even snel en onverwacht kan komen. Troost en herkenning dus. Zo'n liedje kan net wat schraalte weghalen, alsof het licht om mij heen zijn neonkleur wordt afgenomen en een cognackleurige gloed krijgt, waardoor het proces van gewenning aan de nieuwe dag aanmerkelijk soepeler verloopt. Dát kan een liedje bij mij bewerkstelligen. En of dat nu een sonate van Chopin is, een voor gitaar bewerkt stuk van Bach of de stem van Tim Finn van *Crowded House*, dat maakt niet zoveel uit. De Muzen en de muzen: ze kwijten zich bij mij allemaal even goed van hun taak.

Eenmaal gezeten aan mijn bureau, begin ik met een tekst uit *De dagelijkse stoïcijn*. Een boek volgens de formule van een scheurkalender: schrijver Rian Holiday selecteerde voor elke dag van het jaar een citaat van een stoïcijnse filosoof, dat hij voorziet van een beknopte exegese. Zo las ik vanochtend: '*Het zijn niet de gebeurtenissen zelf die mensen hinderen, maar hun oordeel hierover*' (Epictetus).

Bemoediging

Ik heb gemerkt dat ik mijn dag – en daarmee mezelf – een andere kant opstuur als ik met zo'n filosofische wijsheid begin. Ik gun mezelf een moment van beschouwing, laat de woorden rustig binnenkomen en stel mezelf de vraag wat ze mij nu willen vertellen. Het zojuist aangehaalde citaat van 10 april geeft mij een gevoel van bemoediging. Het maakt me vrijer om te experimenteren en laat me minder zwaar terugkijken op dingen die ik heb ondernomen

en die anders uitpakten dan ik wilde. De strengheid over mezelf verdwijnt. Ik word lichter.

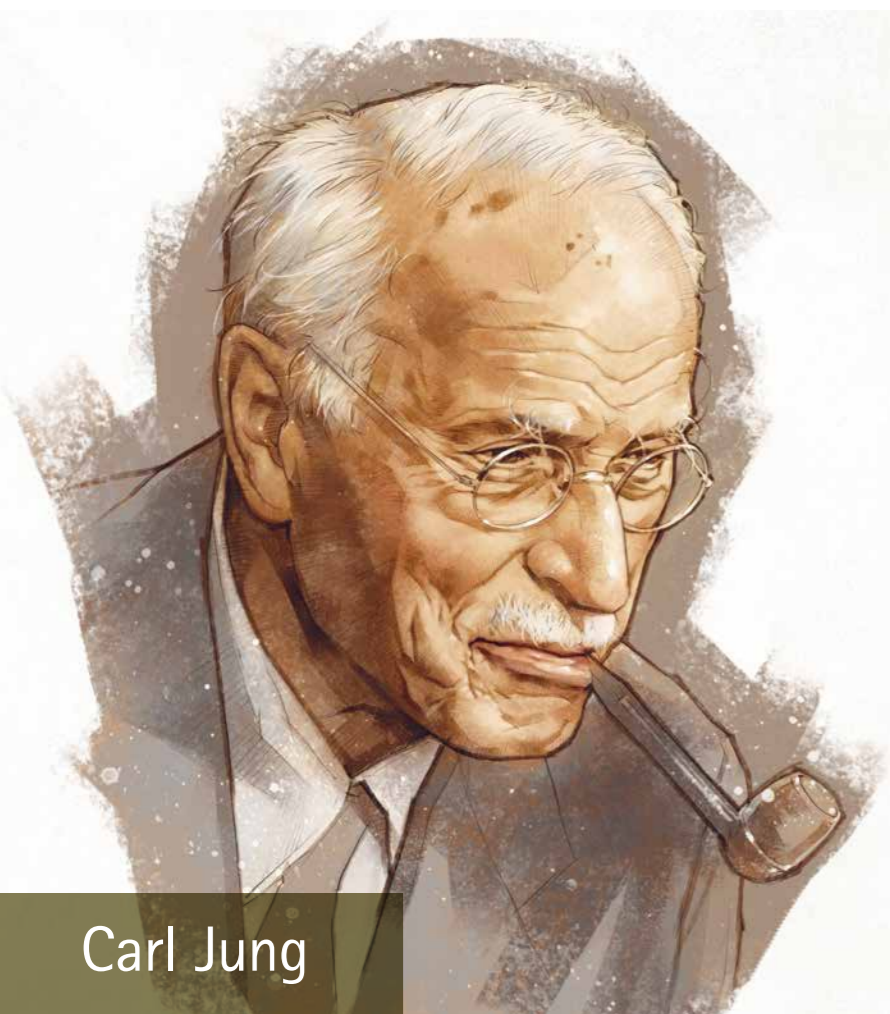
Terwijl ik dat allemaal overdenk, hebben de deadlines en de waan van de dag nog even geen vat op mij. Eenmaal aan de arbeid, leg ik mijn denkbeeldige pen af en toe weg en lees een gedicht of herlees een passage uit een roman. Op dit moment is dat *De kracht van woorden*, van Paul Mercier. Elke pagina bevat voltreffers; passages die zich prima zelfstandig laten herlezen, omdat er zoveel moois schuilt in de zinnen zelf, dat je het grotere verhaal niet eens nodig hebt om te kunnen genieten.

Levensadem

Hoe komt het dat de Muzen en muzen mij steeds weer helpen de stap naar het leven te zetten – want dat is wat er gebeurt? Ik maak contact met iets dat veel groter is dan mijn eigen leventje en heb die levensadem nodig om op gang te komen. Ik moet aangeblazen worden, beneveld door het leven. Als ik een citaat van een stoïcijn lees, ben ik mij ineens gewaar van het feit dat ik sta in een verticale traditie. De wetenschap dat er honderden of duizenden jaren geleden ook mensen waren die antwoorden zochten op de grote levensvragen, biedt troost en geeft mij een gevoel van verbinding. Door de eeuwen heen hebben schrijvers, beeldend kunstenaars, dichters, denkers en musici geworsteld met pijn, angst voor de dood, verdriet om verlies, en zochten en vonden wijze antwoorden. Wat diep binnendringt: al lijkt het soms zo, ik sta er niet alleen voor.

Inspiratie

Bij hedendaagse en alledaagse kunst gebeurt hetzelfde maar dan op horizontaal niveau. Er zijn broers en zussen die zich kwetsbaar durven opstellen, die hun ziel laten spreken via een schilderij, een beeld, een film of een muziekstuk. Zo zocht ik tijdens een schrijfpauze, een half uur geleden, Alex Roeka nog even op: *Wil je voorzichtig zijn, want waar het hecht zit ook de pijn*. Jaloersmakend mooi! Kon ik maar één keer in mijn leven zo'n zin bedenken! Dat is mijn eerste gedachte. En mijn tweede: misschien moet ik dat tóch maar eens proberen. En daarmee kom ik op die andere betekenis die de Muzen en muzen voor mij hebben. Naast het bieden van troost zetten ze me aan tot creatie. Ze inspireren me. Ik krijg er zowaar zin in, zoveel zin dat ik dit stuk ben gaan schrijven. En daar zag het een paar uur geleden, toen ik net opstond, toch echt niet naar uit. 🍷



Carl Jung

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 stil bij deze leermeesters.

Carl Jung (1875-1961) is zonder twijfel de beroemdste volgeling van Sigmund Freud (1856-1939). Maar zoals dat vaker gaat met volgelingen, bleek een breuk uiteindelijk onvermijdelijk. Jung was van mening dat Freud een te groot accent legde op seksualiteit en daarmee te weinig ruimte liet aan andere onbewuste verlangens, waaronder spiritualiteit. Daarnaast had Jung een andere visie op de structuur van het onbewuste. De theorieën die hij op dit gebied ontwikkelde, vormen zijn belangrijkste bijdragen aan de ontwikkeling van de psychologie.

Jung maakt onderscheid tussen een persoonlijk onbewuste en een collectief onbewuste. In ons persoonlijk onbewuste hebben we persoonlijke herinneringen opgeslagen, inclusief de onderdrukte en vergeten ervaringen die ons hebben gevormd. Onze angsten en verdedigingsmechanismen komen daar voor een groot deel uit voort. Het collectief onbewuste vormt het menselijk gedrag op een nog dieper niveau. Via het collectief onbewuste kunnen mensen, aldus Jung, een verbinding maken met de ziel van het verleden. Het bevat als het ware een enorm reservoir aan overgeërfde herinneringen van talloze generaties: de weerslag van ervaringen van onze ouders en grootouders, tot aan onze verre grootouders.

We herkennen ze eenvoudig in archetypische beelden en in religieuze en mythologische motieven die

tot de verbeelding spreken. Deze beelden bieden ruimte om ze in te kleuren met onze eigen ervaringen. Voorbeelden van archetypen zijn: de held, de eeuwige jongeling, de boze geest en de schaduw. Jung introduceerde ook animus (het mannelijke in de vrouw) en anima (het vrouwelijke in de man). Overall kom je voorbeelden tegen van uitingen die Jung als archetypen is gaan duiden. In de beeldende kunst, in verhalen, in sprookjes, gedichten, mythen en andere vormen van expressie.

Waar Freud psychische stoornissen alleen veroorzaakt ziet door trauma's en conflicten, kiest Jung een ruimer perspectief. Het niet willen of kunnen erkennen van met name 'moeilijke' archetypen in ons collectieve onbewuste kan ons volgens Jung evenzeer in de problemen brengen. Als iemand bijvoorbeeld zijn schaduw niet onder ogen wil zien, onderdrukt en van zich afscheidt (zijn persoonlijkheid splitst), bestaat de kans dat deze zich op een ongewenste, duistere manier manifesteert. Geïntegreerd in onze persoonlijkheid zijn archetypen bronnen van zingeving en bewustzijn. We kunnen ons verhaal (de put die wij tegenkwamen, de pijn die wij geleden hebben) plaatsen in een groter geheel. 'Ik heb liever een heel mens dan een goed mens' is een uitspraak van Jung dat we in de trainingen bij Phoenix dan ook regelmatig aanhalen. 🐦



De volgende Vuurvogel

Het thema voor de volgende Vuurvogel is:

Op de stroom van tradities

In het leren van iets nieuws, waar verandering aanbreekt, bevinden we ons in een spanningsveld van toekomst en verleden. Hoe kun je hierin opereren, zodat er een lerend perspectief ontstaat, voorbij de weerstand? En op welke plek, in welke tradities sta je dan? Wat is jouw 'van waaruit', ofwel in de geest van wie of wat doe je je werk als begeleider van mensen en organisaties? We lezen het graag!

Stuur je inzendingen voor 1 september naar:
vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

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

Je bijdrage kan worden gepubliceerd op papier of digitaal, op phoenixopleidingen.nl, Facebook of LinkedIn.

Vuurvogel digitaal

Lees jij de Vuurvogel liever digitaal?

Ga dan naar phoenixopleidingen.nl/actueel

Vuurvogelarchief

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

Ooit ergens
nu en straks
morgen gister of vandaag
is het antwoord al gegeven

Ooit ergens
zal er een antwoord zijn

Nu
verdwaald in mooie velden
zal leren vinden
mijn richting zijn

MARIJE VAN GILS

