

Ruimte maken voor het lichaam in de begeleidingskunde

Michelle **KURZENACKER**

INLEIDING Ruimte durven innemen om je authentieke zelf te ontdekken, in de zin van jezelf voelen, denken en handelen. Met tegelijkertijd oprechte belangstelling voor anderen. Gefocust op persoonlijke echtheid, eigenheid, geloofwaardigheid, oorspronkelijkheid en zelfrespect. Jezelf in deze leer-ruimte mogen laten zien en horen. Dat is de grote ontdekkingsreis die ik als docent presentie en lichamelijke en leersupervisor in de Master Begeleidingskunde aan de Hogeschool Rotterdam met veel zorgvuldigheid aanmoedig en begeleid.

In dit artikel wil ik licht werpen op mijn

werkplaats voor presentie en lichamelijkeheid, waar ik vanuit het lichaam en zijn sensaties werk. Ik leg mijn ervaringen en lichaamsgerichte begeleidingstaal naast de taal van andere, meer cognitieve begeleidingskundigen en filosofen om in dialoog te treden met de leerruimte rondom het scheppen en vergroten van handelingsruimte. Met mijn lichaamsgerichte perspectieven wil ik

M. Kurzenacker MA is docent en leersupervisor begeleidingskunde bij de Hogeschool Rotterdam en vanuit haar eigen praktijk MovedBy... Website: www.movedby.net. E-mail: info@movedby.net.

de lezer uitnodigen om zijn of haar zingeving binnen begeleidingskunde tot 'zinervaring' in beweging te laten komen.

Ik sta in de ruimte en verwelkom de nieuwe studenten van de Master Begeleidingskunde. De tafels en stoelen staan aan de zijkant en we ontmoeten elkaar voor het eerst in deze ruimte. Een lege, kale zaal, waar persoonlijke verhalen nog geen betekenis kennen en die nieuwsgierigheid oproept naar ervaringen ter plekke.

We zien elkaar voor het eerst. Zonder schuld of masker, gewoon, ten voeten uit. Er staat niets tussen ons en onze lichamen. Geen afleiding is mogelijk. Geen concept, computer, schrijfblok of mobiel laat een vlucht of afleiding toe. Deze ontmoeting met elkaar is door mij gepland als totale ervaring in het moment.

Drie spots staan gericht op de lege ruimte. Iemand staat aan de zijkant en zijn of haar lichaam werpt een grote schaduw in de met licht gevulde ruimte. De rest van de groep is mompelend in het donker aanwezig. De spanning is voelbaar. Ik herken nog geen gezichten. Ik zie aarzeling, terughoudendheid, ongemak en spanning bij de studenten.

Dan wordt gevraagd: 'Moeten we nu gaan dansen?' 'Ja,' zeg ik, 'we gaan een ontmoeting met onszelf en de ander aan. Dat wordt zeker een dans!'

JE PERSOONLIJKE RUIMTE ONTDEKKEN Ik zie een lege ruimte zoals De Ronde (2016) deze omschrijft: als een uitnodiging voor creativiteit en als speelruimte. Vanuit mijn achtergrond als choreografe en *performance maker* ben ik geïnspireerd door Brook (1995) die het lege podium ziet als een ontdekkingsruimte waarin acteurs zichzelf vinden en hun eigenheid onderzoeken tij-

dens het spel. Onze studenten gaan elke les weer een leeg podium op om zich open te stellen voor de exploratie en het expliciet maken van hun eigen kleuren en waarden. De medestudenten en docenten van de opleiding fungeren hierbij als publiek en zijn getuige van het leerproces.

De filosoof Gadamer (1960) spreekt van de toeschouwer als getuige en ontvanger van wat er gebeurt. Ik zie de toeschouwers in ons leerproces als een spiegel die de ander iets verbaal of in lichaamstaal teruggeeft. Doel van deze bespiegeling is te ontdekken wie de student werkelijk is en wat je als student persoonlijk kunt toevoegen aan het vak begeleidingskunde en supervisie.

Vanuit mijn vak en perspectief sluit ik ook aan bij het gebroken verhaal, zoals Banning en Banning-Mul (2005) de narratieve ontwikkeling binnen begeleidingskunde omschrijven. Levens- en ervaringsverhalen 'zijn verbrokken, niet af, vragend en aftastend' (Banning & Banning-Mul, 2005, p. 72). Hier zou ik aan toe willen voegen dat ook het lichaam als 'lichaamsnarratief' bij deze zoektocht aan een op zichzelf staand en eigen verhaal kan bijdragen. Het creëren van lichaamsportretten helpt de studenten om bij het eigen gebroken lichaamsnarratief te komen.

Ik ga uit van subjectieve waarnemingen en lichaamssignalen en begeleid de studenten om hun persoonlijke waarnemingen naar een meer objectieve perceptie van hun zelf te vertalen. Ik help hen te leren herkennen hoe hun lichaamsverhaal is gekoppeld aan hun waarneming en wat dit in de interactie met de ander teweeg kan brengen of kan blokkeren. Door te leren wat lichamelijke overdracht en tegenoverdracht inhoudt, leren studenten hun waarnemingen in te zetten voor hun professioneel handelen als

supervisor en begeleidingskundige.

Het lichaam draagt bij aan een meerstemmigheid en gelaagdheid in het luisteren en observeren, waarnaar gehandeld kan worden. Op die manier worden naast cognitieve processen ook ervaringsgerichte leerprocessen in de opleiding omarmd en draag ik bij aan een meerperspectivische leerdimensie waarin de cognitieve leerruimte en geest door zintuiglijke ervaringen worden vertegenwoordigd (Damasio, 2001). Samenhang ervaren in het eigen levens- en lichaamsverhaal draagt bij aan de ervaring van een eigen identiteit, waarbij de beleving in zichzelf als zingevend wordt beschouwd (Alma & Smaling, 2009). Dat schept bredere kaders en ruimte voor reflectie op existentiële zingeving.

Daarbij wil ik opmerken dat de ervaring zelf niet zingevend is, maar dat de gedachten erover de lichaamservaring betekenisvol en dus zingevend maken. Deze betekenis wordt versterkt door de ervaringen met anderen te delen. Het lichaam kan hierbij als spiegel voor de persoon zelf en voor de ander dienen. Het lichaam legt verband tussen onze binnen- en buitenwereld en drukt zich uit, wat door een ander geïnterpreteerd kan worden. Het lichaam representeert persoonlijke kenmerken en manifesteert de omgeving en hoe anderen met ons omgaan.

Een warme vloed van geel licht is gericht op een groep van vijftien studenten. Ze zitten twee aan twee op stoelen, met de rug naar elkaar toe, en kunnen elkaar niet zien. Hun ogen zijn gesloten. Stille. Adem. Luisteren. Een stille aanwezigheid door het waarnemen en luisteren vanuit het niet-zichtbare en het hart is voelbaar in de ruimte. Ik hoor de mens achter zijn professionele masker ademen en herken nog steeds geen gezichten.

DE RUIMTE VAN DE ANDER ONTDEKKEN De ogen van de ander raken – zonder dat wij het meteen kunnen bevatten, worden we door de ander emotioneel geraakt. Ik herken de ander in mij of ik herken ‘het andere’, zoals Levinas (2012) het vreemde in een ander mens omschrijft. Ik herken dat ik ‘ik’ ben of dat iemand een ander ‘ik’ heeft. Ik voel dat ik op de stoel zit en tegelijkertijd ervaar ik de ander als een op zichzelf staand en autonoom persoon tegenover mij, juist omdat ik mijn lijf op die stoel voel zitten. Ik begin te begrijpen wat van mij en wat van de ander is. Ik ervaar wat bij mij hoort en voel me in de aanwezigheid door de ander geroepen, mee bewogen en ‘tot verantwoordelijkheid’ geroepen (Baart, 2011).

Het gaat hierbij om een diepe en levendige communicatie. Dat is non-verbaal, een antwoord op iets dat voorbij het ‘dikke ik’ gaat (Kunnevan, 2005). De student ervaart zijn eigen authenticiteit op het moment dat hij zijn lijf in de presentie en de tegenwoordigheid van een ander lijf kan waarnemen en de ander in zijn of haar waarneming en presentie kan laten bestaan. Hierin ligt volgens mijn ervaring de kern en de verantwoordelijkheid van iedere begeleidingskundige en supervisor.

De ruimte vult zich steeds meer met daglicht. De ramen staan open en een lichte, warme bries waait naar binnen. Ik zie vijftien mannen en vrouwen op stoelen tegenover elkaar zitten, ze kijken elkaar in de ogen, zonder te praten. Door het oogcontact ontstaan intimiteit en een duidelijke aanwezigheid. Sommigen worden emotioneel geraakt, anderen worden verlegen, de ogen in de gezichten van elke persoon in de ruimte worden zichtbaar.

DE TUSSENRUIMTE RESPECTEREN Mijn aanwezigheid in de ruimte doet ertoe. Ik voel dat mijn lichaam zich ontspant en wordt daardoor geraakt. De naaktheid van de lichaamstaal van de studenten tijdens deze oefening en mijn reactie erop voelen puur aan. Er zitten geen woorden tussen: ‘De grenzen van mijn taal zijn de grenzen van mijn wereld’, zoals de filosoof Wittgenstein het verwoordt. Ik zie de ander in zijn puurste zijn. Ik zwijg – uit respect voor de ruimte en intimiteit die ontstaat tijdens de ontmoeting van twee mensen.

Mijn stille aanwezigheid wil deze ontmoeting en alle uitingen ervan niet verstoren. Volgens Levinas (2012) houdt een ontmoeting tussen twee mensen in dat men de ander erkent in zijn vreemdheid, waardoor iedereen bij zichzelf blijft in de erkenning van het vreemde van de ander. In de ontmoeting via het lichaam speelt deze eenzaamheid in de vreemdheid van de ander helemaal niet. Door je in de reflectie van een gedeelde belichaamde zinervaring met de ander te verbinden, kom je tot een verrijking van je eigenwaarde.

Volgens Baumeister (1991) heeft ieder mens behoefte aan eigenwaarde, wat een groot bestanddeel voor zingeving is. In de gedeelde ervaringen vanuit subjectieve waarnemingen van het lichaam gebeurt dit vanuit een collectieve basis binnen een leergroep. De studenten wisselen hun eigen normen en waarden met het vreemde in de ander op lichaamsniveau met elkaar uit en vergelijken deze met hun geconditioneerde waarden en normen. Resultaat is dat hun persoonlijk verhaal gehoord wordt, waardoor verbondenheid ontstaat tussen de studenten op emotioneel en sociaal niveau (Alma & Smaling, 2010).

Je gevoel van eigenwaarde wordt bepaald

door je zelfbeeld, wat gekoppeld is aan je lichaamsbeeld. Als we ons zelfbeeld met een verbeterd lichaamsbeeld kunnen verrijken, zal de begeleidingskundige zich in contact met de ander uitgebalanceerd en authentiek voelen en gelijkwaardig(er) in de relatie kunnen treden.

Alle ramen staan open en het zonlicht valt in de ruimte. De mannen en vrouwen in de groep staan in een kring en kijken elkaar aan. Zonder te praten ontmoeten de duo's elkaar in de kring. Ieders blik lijkt bevrijd en vrij van oordelen; men maakt in stille contact met de ander. Dan wisselen ze van plek om in het perspectief van de ander de kring opnieuw waar te nemen. De gezichten krijgen karakter en kleur. Ik zie over en weer liefdevolle blikken door de ruimte gaan. Maskers lijken niet meer nodig te zijn, alle gezichten zijn ‘ontmaskerd’. Ik voel me onderdeel van een groep mensen met open gezichten gericht naar elkaar toe. Dan betreden we de ruimte van de ‘echte’ ontmoeting.


HANDELINGSRUIMTE VERRIJKT DOOR LICHAAMSGERICHT BEWUSTZIJN Van zingeving naar zinervaring impliceert de gescheidenheid van geest en lichaam door de eeuwen heen. Descartes heeft onze eerste beeldvorming van het lichaam sterk gekleurd. Hij zette het denken boven het lijf en ervoer het lichaam en zijn zintuigen als veraderlijk tegenover het rationele en cognitieve van het brein.

Damasio (2001) bracht tegen Descartes in dat het lichaam voor de zintuiglijke waarneming en daarom ook voor bewustwordingsprocessen een voorwaarde is. Hij gaf aan dat het lichaam lange tijd onderschat is geweest in de bewustzijnsontwikkeling. Het

brein kan als toeschouwer van het lichaam zintuiglijkheid interpreteren en emoties en gevoelens onderscheiden en definiëren. Pas als er gevoel ontstaat, is er ook bewustzijn. En pas als er bewustzijn is, kan er ook een grotere handelingsruimte naar jezelf en een ander ontstaan.

Hoe beter je jezelf en je lichaam kent, des te groter de handelingsruimte. Daarom beperk je je visie op de begeleidingskunde, als je supervisanten en cliënten alleen via het hoofd benadert. Lichamelijk welbevinden en zich bewust zijn van gevoelens vormen de bron van een goed gevoel van eigenwaarde en een gezond zelfbeeld. En een uitgebalanceerd zelfbeeld maakt dat we minder projecteren en in de overdracht naar een ander komen. Wij staan onszelf en de ander meer non-verbale en verbale handelingsruimte toe door zinervaring en meer vrijheid door de eigenheid er te laten zijn.

We kijken elkaar aan en ervaren gevoelens. Geen sensaties, prikkels of waarnemingen, maar welgemeende, oprechte gevoelens die ons een verbinding van betekenis laten ervaren. Verbondenheid naar jou en de rest van de groep. Verbondenheid naar mijn lijf. Ik kijk naar vijftien lichaamsportretten en vijftien gebroken narratieven met hun persoonlijk verhaal. Ik kijk naar vijftien lichamen die zich in deze lessen verbonden hebben met hun geest en die een belichaamd leerproces hebben laten ontstaan. Ik kijk naar een collectief lichaam – inclusief mijn lijf en lichaamsverhalen.

We zijn nu minimaal verdubbeld in de aanwezigheid van onze lichaamsportretten en dansen onze persoonlijk dans van samen-horigheid. Licht – fade out. 

LITERATUUR

- Alma, H.A. & Smaling, A. (2009). Zingeving en levensbeschouwing: een conceptuele en thematische verkenning. In H. Alma & A. Smaling (red.), *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin* (pp. 17-34). Amsterdam: SWP.
- Baart, A. (2011). *Van bewegen naar bewegingheid*. Amsterdam: SWP.
- Banning, H. & Banning-Mul, M. (2005). *Narratieve begeleidingskunde*. Soest: Nelissen.
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Damasio, A.R. (2001). Descartes error revisited. *Journal of the History of the Neurosciences*, 10 (2), 192-194.
- Gadamer, H.G. (1960). *Wahrheit und Methode*. Tübingen: Mohr.
- Kunneman, H. (2005). *Voorbij het dikke-ik*. Amsterdam: SWP.
- Levinas, E. (2012). *Totaliteit en oneindigheid*. Amsterdam: Boom.
- Ronde, M. de (2016). *Creatieve ruimte*. Rotterdam: Hogeschool Rotterdam.