

Algemene informatie

vrijdag 6 juli 2018 12:32

Adres & bereikbaarheid



Regentesselaan 21
3818HH Amersfoort



033-4638817

Het treinstation is op 5 minuten loopafstand van Synergos. Het advies vanuit Synergos is dan ook om de trein te nemen.

Houd er rekening mee dat Synergos beperkte parkeerplaatsen voor de deur heeft. Het is mogelijk gratis te parkeren op de Utrechtseweg. Voor meer informatie over gratis parkeren in Amersfoort kun je terecht op <https://www.prettigparkeren.nl/kaart/#!Amersfoort>

? Contactpersonen & veel gestelde vragen

Als je vragen hebt is het altijd raadzaam eerst de FAQ op de website te bekijken. Hier vind je een heleboel vragen en antwoorden terug die studenten voor jou gesteld hebben. Staat je vraag er niet tussen? Dan heb je hieronder een overzicht van de juiste contactpersonen voor de juiste vragen. De FAQ is op de website terug te vinden in de Footer (onderaan iedere pagina).

Technische vragen over het portaal

Vragen over OneNote of je Synergos account kun je stellen aan Nick den Breems. Hij is bereikbaar op n.denbreems@synergos.nl en telefonisch via 033-4638817 of 033-7600440.

Wanneer je tegen problemen aan loopt met het inloggen of wanneer je foutmeldingen krijgt is de beste optie altijd email. Zorg dan dat je een screenshot mee stuurt indien mogelijk en zo veel mogelijk informatie over de foutmelding en de handelingen die je hebt uitgevoerd om tot de foutmelding te komen.

Vragen over planning

Alle data van de vakopleiding staan vermeld in je Synergos Outlook agenda en op onze website www.synergos.nl. Heb je toch nog vragen over de planning kan je deze via de email stellen aan Olya. Zij is bereikbaar via o.denbreems@synergos.nl

Inhoudelijke vragen

Vragen over de lessen inhoudelijk stel je altijd aan de docenten. Je kunt dit doen via het rechtstreekse email adres. Via je studenten email adres heb je toegang tot het adressenboek van Synergos waar ook alle docenten in vermeld staan. Houd er rekening mee dat de docenten naast lesgeven vaak ook een eigen praktijk hebben en dus niet altijd direct kunnen antwoorden.

Heb je dringende vragen (die dan meestal ook niet inhoudelijk zijn) kun je die altijd naar info@synergos.nl sturen dan zorgt Synergos dat de vraag bij de juiste plek terecht komt.

Opbouw lesdagen

vrijdag 6 juli 2018 12:53

Iedere lesdag start om 9.30 uur en eindigt om 17.00 uur.

Op dat 5, 8 en 11 volgt na de lesdag een aanraakavond welke duurt tot 21.00 uur.

Iedere lesdag heeft een lunchpauze en twee kleine koffiepauzes. Deze worden iedere dag ingepland rond de zelfde tijden. Afhankelijk van hoe de lesdag verloopt kan het zijn dat deze eerder of later starten.

Vervolg opleidingen

maandag 9 juli 2018 10:18

De Vakopleiding

maandag 9 juli 2018 10:18

De grote 4

maandag 9 juli 2018 10:18

Persoonlijk jaar

maandag 9 juli 2018 10:18

Inleiding in de haptonomie

woensdag 13 december 2017 12:50

Wat is haptonomie, waar gaat dat over?

Een veelgestelde vraag, waarop een scala aan antwoorden mogelijk is, variërend van: 'dat kun je niet uitleggen, dat moet je ervaren' tot en met lijvige theoretische beschouwingen. Frans Veldman (de grondlegger van de haptonomie) stelt, dat haptonomie de "wetenschap van de tast" is.

Bij Synergos gebruiken we een meer 'praktisch' gerichte omschrijving: Haptonomie gaat over voelen en gevoelens in al haar gelaagdheden in het leven van alledag. We onderzoeken deze gelaagdheden door stil te staan bij wat je voelt en hoe je je voelt, door te reflecteren op hoe je met gevoelens omgaat (of om wilt gaan), door er mee te oefenen en je gewaar te worden wat dat betekent voor je welbevinden. Een aantal gelaagdheden in voelen zijn: tasten, voelen van fysieke gewaarwordingen, de beleving, gevoelens, emoties.

Maar, welke versie je ook hoort, één ding staat centraal: in de haptonomie gaat het over voelen, in diverse nuanceringen en verdiepingen.

Tasten en voelen

Tasten

Om te communiceren met je omgeving maak je gebruik van je zintuigen: je ogen, oren, neus, je mond en je tastzin. De zintuigen ontvangen indrukken uit de wereld om je heen. Op basis van deze informatie beweeg je, maak je keuzes, handel je. In de rij van zintuigen neemt de tast een speciale plaats in: oog en oor zijn zintuigen die vooral ver weg informatie halen. Mond en neus zijn meer gericht op signalen dichtbij je. De tast is uitgebreider en complexer. Anders dan bij de overige zintuigen, kun je met je tastzin waarnemen naar binnen én naar buiten.

Het tastend vermogen

Tast vertegenwoordigt ook een vermogen van de mens. Je kunt je tast beperken tot aan je huid, de scheidingswand met je omgeving. Je hebt echter ook het vermogen om de tast uit te breiden naar de wereld om je heen. In spreektaal zeggen we dan dat je 'gevoel hebt' voor de dingen die je hanteert. Je kunt met meer of minder gevoel voor de kraan deze opendraaien. Of met meer of minder gevoel een auto besturen, gereedschap hanteren, met andere mensen omgaan, met ze dansen etc. Dit meer of minder is zichtbaar en voelbaar in hoe bewegingen verlopen: hoe soepel dit verloopt of hoeveel kracht het kost. Met het meer of minder bewust zijn van dit vermogen en de mate waarin je dit ook in kunt zetten, heb je invloed op hoe je een situatie ervaart.

Voelen

Er is een brede laag van zintuiglijke indrukken die je in de wereld opdoet en daar onder zit een laag die te maken heeft met beleving. Dat is de laag waarover we het hebben als we over voelen spreken. Voelen is de betrokkenheid op de dingen om je heen, wat doet dát wat er is jou, welke betekenis heeft dat voor jou. Globaal is dat een diffuus gevoel van behagen of onbehagen. Dat wordt zichtbaar en voelbaar in een beweging: heel basaal reageer je door ergens naar toe te bewegen of er vanaf. Eigenlijk zeg je met je lichaam gewoon ergens "ja" of "nee" ergens tegen. Vaak blijft deze beweging voorbewust. Voelen is niet alleen de onderlaag bij tasten, maar ook bij horen, zien, ruiken en proeven, kortom een onderlaag bij alle andere zintuigen. In de bovenlaag van de zintuiglijke indrukken, gaat het om het lichaam wat je hebt, wat zijn indrukken opdoet, waarmee je kunt rekenen, analyseren, afstanden schatten. Het doet er niet toe, of jij het bent die tast, het betreft hier een neutraal registreren van prikkels.

In de laag eronder gaat het over het lichaam dat je bent, je zijn in de wereld waarbij je je lichaam beleeft in relatie tot die wereld. Hierbij geef je je eigen kleur en betekenis aan de registratie van prikkels, doordat je bent die je bent (geworden).

De betekenisverlening wordt door een aantal factoren bepaald, zoals: persoonlijkheidskenmerken, je persoonlijke geschiedenis, culturele en maatschappelijke factoren, de tijd waarin je leeft, de mate

waarin je geneigd bent voor een meer actieve of passieve opstelling in een situatie te kiezen, meer vanuit isolatie of meer vanuit verbondenheid.

Bij het tasten, de directe aanraking met de huid, is de koppeling met voelen en gevoelens héél direct. Denk maar eens aan de gewaarwordingen en het gevoel dat het bij je oproept, wanneer een koude windvlaag je bestormt of wanneer je een fluwelen lap betast. Wat je hoort en ziet kun je gevoelsmatig makkelijker buiten je houden. Ruiken en proeven komen al dichterbij. Dat dóe je ook niet zo snel bij andere mensen, dan moet je ze al aardig dichtbij laten komen (vaak voelen we ons nog wel vrij om dat bij baby'tjes te doen).

De 'ja' of 'nee' beweging die je maakt op basis van wat je buiten jezelf voelt, hoort, proeft, is individueel gebonden, omdat ieder mens een eigen referentiekader heeft. Ga je verder dan het diffuse gevoel van behagen of onbehagen, dan kun je stilstaan bij waar dat gevoel van behagen of onbehagen over gaat. Je komt dan bij je gevoelens. Je zet dan een soort 'waardering' in gang, waarin ook je denken een rol speelt. Het diffuse gevoel wordt dan meer specifiek, bijvoorbeeld richting bang of je voelt je wat geïrriteerd. Dat deel van het proces is nog niet per definitie bewust, maar je kunt je er wel van bewust worden. Zo kan het je in een volle discotheek gebeuren, dat iemand een zweetlucht om zich heen heeft hangen. Dit geeft een beweging: óf naar die persoon toe (lekker) of er vanaf (jakkas). Deze beweging en deze waardering kun je registreren bij jezelf. Je kunt aan die gevoelens ook voorbij gaan en gelukkig maar. Want stel je voor dat je bij alles wat er gebeurt om je heen, je jezelf bewust bent van de gevoelens die dat oproept. Wat wel belangrijk is, is dat het bewustzijn van gevoelens en de daarmee gepaard gaande bewegingen je meer keuzemogelijkheden geeft. Om bij het voorbeeld te blijven: als iemand stinkt en je vindt diegene ook aardig, kun je ervoor kiezen om, ondanks de zweetlucht en jouw achteruit bewegen te blijven staan. Er zijn dan meerdere opties: je kunt deodorant aanbieden, je kunt er wat van zeggen, een wasknijper op je neus zetten. Emoties zijn in mensen en niet tussén mensen. We zeggen vaak: jij maakt me kwaad. Duidelijker zou zijn: jij maakt mij kwaad. Wat jou kwaad maakt, daar zou een ander wel eens van kunnen genieten. Emoties zijn de motoren van ons bestaan. Moet je je voorstellen als je ze niet zou hebben, dan zou alles even vlak en betekenisloos zijn. Als je niet blij, bedroefd of kwaad zou zijn bij tijd en wijle, waarop moet je dan je keuzes baseren? Waarom ga je dan naar een bepaalde film, of leef je samen met iemand die er dan (toevallig) is? Juist op basis van die emoties ontwerp je de weg die je gaat, ga je ergens heen of neem je afscheid, kies je voor de ene sport of de andere.

Door verschillende auteurs worden diverse aantallen en soorten basisemoties aangegeven. Wij gaan ervan uit dat alle gevoelens die mensen hebben te herleiden zijn tot vier basis emoties: boosheid, blijheid, verdriet en angst. Door combinaties van deze vier 'basisemoties' ontstaan er talloze afgeleide emoties.

Kwaliteiten van emoties

Emoties zijn receptoren: je emotie vertelt je iets over buiten. Je kunt dit zien als een signaalfunctie: of je datgene wat op je weg komt ervaart als 'goed' voor jou, of als 'niet goed'. Maar evengoed vertellen emoties je vaak iets over jezelf, jouw eigen unieke manier van omgaan met die buitenwereld. Emoties hebben een ladingskant: omdat je verdrietig bent, kun je huilen, omdat je bang bent, ga je trillen: daarmee ontlad je. Maar, je kunt je zelf ook opladen: als je boos bent, word je meer geladen, neemt je spanning toe en kun je makkelijker in beweging komen. Emoties zorgen daarmee voor een adequate regulering van je spanningsbalans.

Verschillende emoties roepen een verschillende beweging in je op. Ze gaan om te beginnen met lichamelijke sensaties gepaard. Je voelt iets anders in je lijf wanneer je kwaad bent, of wanneer je verdrietig bent. 'Een brok in je keel, lichtvoetig zijn, zwaar van verdriet, je haren gaan overeind staan, knoop in je maag' zijn uitdrukkingen die we allemaal verstaan en die blijk geven van die lichamelijke belevingscomponent.

Als je verdrietig bent, loop je niet zo hard, je bent eerder remmend, zwaar, naar beneden gericht. Als je blij bent is de wereld al gauw te klein, ruime bewegingen, veel omhoog gericht, licht. Als je bang bent ga je in de verstijving, in de achteruit, krampachtig, klein, je wordt alert en je krijgt een grote reactiesnelheid. Als je kwaad bent, richt je je op, groot, naar voren, erop af.

Dat die bewegingen niet altijd ook zo naar buiten komen heeft te maken met de cerebrale controle, de rem die we erop zetten. De bewegingen van emoties kunnen richting-ondersteunend werken voor wat je fysiek wilt doen, of tegenwerken. Als je wilt houthakken gaat dit beter als je kwaad bent dan wanneer je bang bent. Als je uitgelaten blij bent begin je niet zo gauw aan de reparatie van je

horloge, of aan het schrijven van een beleidsplan.

Wat betekent nu deze visie op tasten, voelen, gevoelens en bewegen?

- We gaan er vanuit dat tasten, voelen en gevoelens een belangrijke basis vormen voor ons bestaan. We staan dan ook regelmatig stil bij wat je voelt en hoe je je voelt. In onze maatschappij wordt doorgaans aan handelen en denken een grotere waarde toegekend dan aan het gevoel. Wij houden ons bezig met de relatie tussen handelen, denken en voelen en de balans daartussen.
- We zien een directe relatie tussen gevoelens en beweging: beweging in mensen en beweging tussen mensen. Deze vormen een onderdeel van wat we non-verbale communicatie noemen. Zicht op deze relatie kan verhelderend werken ten aanzien van hoe je communiceert. Daartoe hebben we aan twee kanten een ingang: - stilstaan en (h)erkennen van wat je voelt - stilstaan en (h)erkennen van de beweging die er is. Deze non-verbale communicatie bepaalt (volgens onderzoek) voor ca. 70% de communicatie tussen mensen. Als je je meer bewust bent van wat deze non-verbale communicatie en de onderliggende gevoelens, dan heb je meer mogelijkheden om bij te sturen, te verhelderen en miscommunicatie te voorkomen.

We onderzoeken deze gelaagdheden door stil te staan bij wat je voelt en hoe je je voelt, door te reflecteren op hoe je met gevoelens omgaat (of om wilt gaan) en door er mee te oefenen. Hoe doen we dat?

- We laten je ervaren wat er gebeurt wanneer je meer of minder gebruik maakt van je voelend vermogen: we noemen dat met een mooi woord 'fenomenen van de tast'. Hierover vertellen we meer in het hoofdstuk 'haptonomische fenomenen'.
- We maken je duidelijk hoe je gewoon bent met jezelf en situaties om te gaan (wat zijn oorsprong heeft, of heeft gehad in gevoelens). Wanneer je dat inzicht hebt ontstaat de mogelijkheid tot verandering in je manier van omgaan met gevoelens en situaties (zo je dat wenst). In ieder geval krijg je meer vrijheid in het maken van keuzes hoe je het aanpakt (in plaats van dat situaties als altijd verlopen omdat je dat nu eenmaal altijd zo doet).
- We maken je duidelijk dat ieder zijn eigen wereldbeeld creëert. Jouw waarneming van de ander(en) wordt voor een belangrijk deel gekleurd door jezelf (betekenisverlening). Die waarneming is de basis voor je keuzes en je handelen. Die waarneming kun je bijstellen op basis van inzicht in hoe je je waarneming kleurt.
- Bovenstaande drie items tezamen werpen licht op communicatie. Wat versta je van jezelf, van de ander, wat verstaat de ander van jou? Wat communiceer je wel/niet? Wat zijn de kwaliteiten van de relatie die je met elkaar hebt? Waar zitten de mogelijkheden en beperkingen? Wat kun je doen om optimaal te communiceren, je te ontplooien?

Samengevat: Waar heeft Haptonomie mee te maken?

- Met de gevoelsmatige onderstroom in het leven.
- De kracht van de haptonomie is dat die niet alleen verbaal en cognitief gekend wordt, maar vooral tastbaar gemaakt in aanraken, houding en beweging.

Lichamelijkheid

Het lichaam in de haptonomie

Ons lichaam dat zijn wij zelf. Onze manier van doen is onze manier van zijn. Het is onze enige grijpbare werkelijkheid. Maar welk woord kan duidelijk maken dat het lichaam van een mens en zijn manier van zijn samenvallen? De fenomenologen uit de jaren vijftig probeerden het door middel van 'bezielde lichamelijkheid': je bent je lichaam met al haar gedachten, gevoelens, gewaarwordingen, en gemoedstoestanden. Zijn wij echter een op zichzelf staande entiteit, afgesloten van onze omgeving? We zijn altijd 'mens in een bepaalde situatie'. Wij verlenen aan een situatie waarin we ons bevinden bepaalde betekenissen. Zijn we dan een betekenisverlenende bezielde lichamelijkheid? Eén ding is zeker: als je een lichaam aanraakt, raak je daarmee een mens aan.

Zelfbeeld en lichaamsbeeld

In onze eerste levensjaren schijnen we ons nog niet bewust te zijn van het bestaan van een buiten- en een binnen wereld: de wereld om ons heen en wijzelf vloeien in elkaar over. Maar geleidelijk aan bakenen we door de grenzen van ons lichaam en een zich ontwikkelend bewustzijn ons zelf af en ontwikkelen we een besef van buitenwereld en binnenwereld. Daarmee kun je dus zeggen dat ons zelfbeeld afhangt van ons lichamenlijk voelen en dat in wezen ons zelfbeeld aanvankelijk een lichaamsbeeld is, want met behulp van ons lichaam, zoals we dat voelen en ons voor de geest halen, herkennen we onszelf als individu. Maar het lichaamsbeeld of zelfbeeld zoals wij dat nu, op volwassen leeftijd, ervaren, is niet alleen daarvan afhankelijk. Het is ook een mentaal, emotioneel en historisch beeld: hoe we over ons uiterlijk denken, wat we hebben meegekregen van huis uit, vanuit onze cultuur, onze ervaringen, de pijnlijke, de mooie, de lovende en de kritische. Onze lichaamservaring berust op al deze fysieke herinneringen, ideeën, emoties, projecties, voorschriften en verwachtingen. Het beeld dat je hebt van jezelf is medebepalend voor de manier waarop je beweegt, jezelf presenteert, in de wereld staat. Het beeld van jezelf komt niet altijd overeen met het beeld wat anderen van je hebben. Ook wel verklaarbaar want jijzelf beleeft je lijf terwijl een ander er tegenaan kijkt. Je ziet, hoort, ruikt zelf de buitenkant (in de spiegel, op een DVD, onder je oksel) en je ervaart tegelijkertijd de binnenkant. Je omgeving kan op die manier zo maar druk zijn met het weerleggen van de feiten (je bent helemaal niet dik, je komt niet onzeker over....) die jij ervaart.

Objectief waarneembaar lichaam en subjectief beleefde lichamelijkheid

Je lichaam is je verschijningsvorm, daarmee presenteert je jezelf, het is datgene wat een ander ziet als je met hem in contact komt. Door Frans Veldman sr. wel genoemd 'het objectief waarneembare lichaam'. Het lichaam als ding, zoals je jezelf op een foto of in een film ziet. Dit objectieve ding komt, zo blijkt uit allerlei proeven, niet overeen met ons subjectieve innerlijke lichamenlijkheidsbeeld. Het strookt niet met onze persoonlijke, gevoelde en geleefde werkelijkheid.

Een citaat uit "de vrouw" van F. J.J. Buytendijk:

"De verschijning van een vrouw is eenvoudig het fenomenaal aspect van het uitdrukkingsgehalte van haar lichamenlijkheid, zoals deze in gelaat, gestalte, houding, stem wordt ontmoet en wel als uitwendig verschijnende 'innerlijkheid'."

Een citaat van Veldman:

"Voor de interpretatie van deze expressies brengen wij onze eigen ervarings-, belevings- en

gewaarwordingswereld in: de geopenbaarde zelfexpressie van de ander resoneert in onze eigen subjectiviteit en reflecteert in de eigen geleefde werkelijkheid; zij wordt vanuit de personele bestaanswijze gezien en beoordeeld”.

Dankzij ons lichaam komt de wereld bij ons binnen en kunnen we met anderen en situaties omgaan. Dit omgaan met de wereld om ons heen doet een ieder van ons op geheel eigen wijze.

Ook hier putten wij uit Buytendijk:

“Onder het ‘bestaan’ van de vrouw verstaan wij de wijze waarop zij zich lichamenlijk in de wereld bevindt; de wijze waarop zij zich van haar natuur en verschijning evenals van de wereld, de medemens en zichzelf bewust is; de wijze ook, waarop zij dit alles verkiest te bemerken, waar te nemen, op te merken, te voelen, voor te stellen, te beoordelen, te beminnen, te haten enz. Dit ‘weet hebben’ van zichzelf, van de wereld en van de betekenis (intentionaliteit) van de eigen gedragingen, kan ondoordacht geschieden en spontaan voortkomen uit het verward zijn in situaties, waarin de vrouw opgaat en zichzelf vrijwel vergeet, ofwel dit weten geschiedt op de wijze van een constateren van al het feitelijke, waarvan men getuige is, waarover men nadenkt, maar waaraan men niet zelf deelneemt.” (1)

(1) Zie literatuurlijst: de vrouw auteur: J. Buytendijk

In plaats van ‘vrouw’ kan ook mens, man of kind gelezen worden.

Wij leven in een wereld van betekenissen. Middels houding, beweging, stem, en ademhaling drukt een mens uit hoe hij in het leven staat en hij zich daarin beweegt. Het uitdrukkingsbeeld ontwikkelt zich deels uit de aangeboren lichamelijke aanleg en is deels aangeleerd. Het onderscheidt de ene mens van de andere.

De wetenschap kan lichaam en geest misschien wel scheiden en beiden apart bestuderen maar in onze beleving kan dat niet. Wat op ons afkomt, raakt ons in onze totaliteit, raakt ons als persoon. In de haptonomie gaat het dan ook om het lichaam zoals we dat zelf ervaren. We ontmoeten een mens, niet slechts een objectlichaam. Bijvoorbeeld een arts die je lichaam (min of meer als object) onderzoekt, benadert het lichaam misschien wel als object maar dat doet wat met jou als persoon. Dat je daar wel of geen last van hebt of onverschillig tegenover staat vraagt dat je daar wat voor doet of laat (misschien niet eens bewust).

Je lichaam valt je pas op als het zich niet gedraagt zoals je verwacht. Merleau Ponty (Franse filosoof) schreef hierover dat wij ons lichaam passeren (prolongement du corps). Het lichaam vraagt geen aandacht, maar brengt als vanzelf de wereld om ons heen bij ons binnen. Van nature zijn we verbonden met de wereld om ons heen. Door middel van onze zintuigen krijgen we informatie uit die wereld, wat gevoelens bij ons teweeg brengt. In deze vanzelfsprekende verbondenheid kan een mens ingrijpen. Soms zijn er motieven en drijfveren om in te grijpen in die verbondenheid. Bijvoorbeeld wanneer je jezelf wilt beschermen tegen bepaalde (onprettige) gevoelens, of jezelf meer als individu neer wilt zetten.

Het gaat bij verbinding altijd om meer of minder. We kunnen daar zelf invloed op uitoefenen. In de haptonomie laten we dat cliënten aan den lijve ervaren. In het meer verbonden zijn met de buitenwereld ervaar je jouw eigen lijf (de spanning, volheid, strakheid en dergelijke) anders dan wanneer je meer terugtrekt op jezelf.

Van Merleau Ponty is het begrip ‘corps connaissant’ afkomstig, het kennende lichaam, het lichaam als subject dat zonder tussenkomst van het sturende bewustzijn tot handelen komt, omdat de omgeving daar een beroep op doet. We gebruiken zonder het te weten dat lichaamssubject de hele dag: bij het pakken van een kopje van de tafel, het hernemen van het evenwicht als we een stoep af stappen, het vangen van een bal die naar ons wordt toegeworpen, het pakken van een deurknop en van een pen. We weten niet hoe we een pen vasthouden, tenzij we die eerst oppakken: onze hand weet het wel, maar wij niet bewust. Ook weten we niet hoe we onze jas aantrekkentotdat we dat doen. Dit noemen we voorbewuste bewegingen. Dergelijke bewegingen zijn geen automatismen. Automatismen hebben, even als reflexen, een minder dynamische structuur. Voorbewuste bewegingen zijn dynamische, op grond van het appel van de buitenwereld, steeds weer wisselende, basale combinaties van bewegingen. We pakken, zonder het weten, een dikke pen anders vast dan

een dunne, of een krijtje weer anders dan een vulpen. Dergelijke voorbewuste bewegingen kunnen dan ook niet gevat worden in een statisch neurologisch concept, maar hebben, zoals Oliver Sacks dat noemt, een dynamisch verklaringsmodel nodig. Dat lichaamssubject is ons gehele leven in beweging, in ontwikkeling. Wij nemen vanuit dat lichaamssubject waar: de straat, die zo breed is voor een klein kind, zo oversteekbaar voor een volwassene en zo druk voor een oudere.

Proprioceptieve waarnemingen (waarnemen van interne lichamelijke sensaties) vormen volgens ons de basis voor het ervaren van lust/onlust kwaliteiten: ze geven ons een gevoel over onszelf in relatie tot de buitenwereld. Deze proprioceptieve waarnemingen verlopen autonoom, we registreren die en reageren daarop voorbewust. Ons lichaam reageert op wat we tegenkomen (le corps connaissant).

We denken er niet de hele dag aan dat we ons evenwicht moeten bewaren, en toch doen we dat. We reageren op verstoringen die we waarnemen in de autonome processen die via onze proprioceptie verlopen. Ons lichaam anticipeert autonoom, voorbewust, op situaties. Is er een “mismatch”, dan reageren we daarop met een respons die emotionele kwaliteiten in zich heeft (denk bijvoorbeeld aan de laatste trede van de trap die er opeens niet blijkt te zijn). Dit “autonome” reageren van ons lichaam, blijft niet beperkt tot traptreden. We passen ons niet alleen aan aan de zwaarte van de tas die we gaan dragen (oeff ... hij blijkt veel lichter dan ik dacht), maar ook aan de mensen die we tegenkomen. Het lijkt irrealistisch te veronderstellen dat we dat alleen met objecten zouden doen, het is immers een autonoom, voorbewust verloopend proces. Als we in een drukke winkelstraat lopen, passen we onze richting en tempo continu onbewust aan, aan de mensen die we tegenkomen. Pas als dit misgaat en je tegelijkertijd met degene die je tegenkomt eenzelfde kant uitloopt, is er verwarring. Er is een verstoring in het “automatische” verloop van het afstemmen. Ook in het sociale verkeer proberen we onze weg te vinden met aansluitingen, afstemmingen en botsingen. Ook daarbij reageren we voorbewust.

Een dag over lichamelijkheid, geheel in het teken van bewustwording van je lichaam. Wat voel je van je lijf, wat minder, waar bouw je spanning op, waar houd je spanning vast? Welke gewaarwordingen of lichamelijke gevoelsensaties kun je allemaal ervaren? Trillingen, veranderende ademhaling, zweten, buikgeborrel, tintelingen, warmte verschillen, delen van je lijf die er niet lijken te zijn of juist sterk aanwezig zijn, harde en zachte delen, gevoelens van benauwdheid of ruimte enzovoort

Wat is eigenlijk het belang van het je bewust worden hiervan?

Ons lichaam is onze verschijningsvorm, daarmee presenteren we ons, het is datgene wat een ander waarneemt als we met hem in contact komen, maar het is ook datgene wat je zelf bent. Je lichaam is er altijd, het is onze stoffelijke eigenheid. Door je lichaam voel je dat je leeft, dat je er bent.

In de literatuur wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen lichaam en geest, als twee gescheiden entiteiten: je hebt een lichaam (object). In de holistische mensbenadering (waaronder de haptonomie) gaan we uit van de eenheid van geest en lichaam: je bent je lichaam (subject). Er zijn momenten waarop we onszelf minder als eenheid ervaren. Het vanzelfsprekende passeren van je lichaam (zie boven) hapert dan. Meestal is dit aan de orde wanneer je in grensgebieden van je vermogen komt. Bijvoorbeeld bij ziekte, pijn, vermoeidheid, ouder worden, herstel, enzovoort. De beperking kan zowel voortkomen vanuit de ‘geest’ als vanuit het lichaam: je wilt meer dan je kunt of je kunt meer dan je denkt.

Dankzij ons lichaam zien, horen en voelen we de wereld om ons heen en kunnen we met mensen en dingen omgaan. Door middel van onze zintuigen krijgen we informatie over de wereld om ons heen. Een indruk van buiten komt via onze zintuigen binnen. De prikkeling van onze zintuigen roept, als die sterk genoeg is en de drempelwaarde overschrijdt, een reactie op. Iedere zintuiglijke indruk is per definitie subjectief, het is tenslotte jouw indruk, die bij jou een bepaalde reactie oproept, jouw reactie, waarmee de wereld om je heen betekenis voor je krijgt. Een ander kan op dezelfde situatie wel heel anders reageren. Jouw reactie op de zintuiglijke indruk resulteert in een hele basale beweging, al dan niet bewust. Een beweging er naar toe of een beweging er van af, soms heel subtiel, nauwelijks voelbaar, soms overduidelijk. In feite gewoon ‘ja’ of ‘nee’ (de voorbewuste beweging). Je lichaam vindt het dus blijkbaar niet zo moeilijk om te kiezen. Komen er gedachten, met allerlei normen en waarden in het geding, dan lijkt een keuze maken ineens een stuk minder

eenvoudig (2 deling in lichaam en geest). Luisteren naar signalen van ons lichaam geeft heel zinnige informatie over hoe iets voor onszelf is, wat voor waarde het voor ons heeft, naast "hoe het hoort". Allerlei lijfelijke sensaties, het 'ja' en 'nee' van hierboven, rillingen, trillingen, warm krijgen, transpireren, hartkloppingen, verandering in ademhaling, leiden tot gevoelens door onze betekenisverlening. De koppeling van lijfelijke sensaties en gevoelens horen we ook vaak terug in allerlei uitdrukkingen: "Een brok in mijn keel" (ontroering), "Een knoop in m'n maag" (nervus), "De rillingen lopen over m'n rug" (spannend, eng), "Ik spring uit m'n vel" (boos).

Op basis van wat je voelt kun je gaan onderscheiden hoe je je voelt, welke betekenis jij verleent aan je lichamelijke gewaarwordingen in relatie tot de situatie waarin je je bevindt. Alexander Lowen (een Russisch-Amerikaanse psycholoog) schreef: "Heb je lichaam lief, verzorg het en luister ernaar; beluister het als je beste vriend". Verzorgen doen we het lichaam over het algemeen vrij behoorlijk, maar hoe zit het met het luisteren naar je lichaam? Vaak komen wij tegen dat mensen het vanzelfsprekende meepraten van het lichaam blokkeren om verschillende redenen. Soms is het gemakkelijker om vooral op je denken af te gaan, of om te doen zoals het 'hoort'. Je kunt dan van te voren een plan maken en dat vervolgens gaan uitvoeren. Er zit kop en staart aan en je weet min of meer van te voren wat er gaat gebeuren (denk je). Op zich niet zo'n probleem, maar doe je nooit anders, dan kan het je uiteindelijk op gaan breken omdat je bewegingen maakt die niet kloppen met je gemoedsbeweging: met andere woorden: je kunt jezelf zo gaan forceren.

Haptonomische fenomenen

woensdag 13 december 2017 12:50

Fenomenologie

Fenomenologie is de leer der verschijnselen. Voor wie er meer te weten wil komen over verschijnselen, of het nu gaat om een natuurfenomeen of een verschijnsel op sociaal gebied is er, naast de natuurwetenschappelijke onderzoeksmethode, de fenomenologische benadering. De fenomenologie benadert een levend wezen op een andere manier dan de natuurwetenschap. Deze laatste analyseert en ontleedt organismen, in een poging door te dringen tot het wezen van plant, dier of mens. De gedachte hierachter is: als ik alle delen ken, dan ken ik het geheel. Zij ontleedt ook dode overblijfselen, teneinde meer te weten te komen over het levende. Er wordt gedetermineerd en daaruit worden conclusies getrokken. De natuurwetenschap gaat uit van een vooronderstelling, stelt hypothesen op en gaat op zoek naar de (on)waarheid van deze hypothese. Het is een convergerende benaderingswijze. De fenomenologie richt zich juist niet op het ontleden van wezens. De fenomenologie richt zich op het wezen in vol ornaat, men richt zich op de totaliteit, het geheel der gebeurtenissen. Uit een brei van waarnemingen duikt de essentie van het verschijnsel uiteindelijk op als een steeds waarneembaar, toetsbaar, herhaalbaar gegeven. Het verschijnsel wordt 'voor waar aangenomen' tot blijkt dat het anders is. Daarbij observeert men zo objectief en onbevooroordeeld mogelijk. Het is een divergerende benaderingswijze.

Een stukje geschiedenis

Als grondlegger van de fenomenologie wordt doorgaans Husserl genoemd. Andere bekende fenomenologen zijn Merleau-Ponty (zie het hoofdstuk over lichamelijke) en Goethe. In Nederland zijn bekende denkers en schrijvers uit de richting van de fenomenologie: Prof. F.J.J. Buytendijk en Jan Hendrik van den Berg.

De interesse van Husserl ging uit naar de manier waarop mensen de wereld om zich heen waarnemen. Volgens hem nemen zij niet vanuit een isolement de wereld om zich heen waar, maar horen mens en de wereld principieel bijeen. Of anders gezegd: *'Mens zijn is in de wereld zijn'*. We mogen mens en wereld wel onderscheiden maar niet als 2 aparte entiteiten scheiden.

Om op basis van dit uitgangspunt objectieve kennis te vergaren, heeft hij de volgende methode ontwikkeld. Hij richtte zich op de directe waarneming. Daarbij probeerde hij vooroordelen zo goed als mogelijk uit te sluiten. Hij noemde dit proces "reductie": eigen oordelen en die van anderen tussen haakjes zetten om daarmee te komen 'zu dem sachen selbst'. Aan de ene kant moeten hierbij de verschillende verschijningsvormen van het "ding an sich" in ogenschouw genomen worden. Het uitgangspunt hierbij is dat de dingen gekenmerkt worden door de totaliteit van hun verschijningsvormen. Zo laat water zich in verschillende verschijningsvormen zien: het verandert van consistentie onder invloed van temperatuur. Een mens kan ook verschillende verschijningsvormen laten zien: in slaap, in stand, dansend, pratend, boos, blij etc.

Aan de andere kant moet je kijken naar het subjectieve bewustzijn van de waarnemer. Dit wordt mede bepaald door de achtergrond (kennis en ervaring) van het subject ten opzichte van het object. Dat noemt Husserl, Einstellung. Dit is de manier waarop het subject "tegen het object aankijkt" (wat wij kleuring noemen). Einstellung bepaalt de beleving en de betekenisverlening die een mens (bijvoorbeeld) toekent aan water, ijs of damp, of die een mens toekent aan een ander mens die hij waarneemt.

Water heeft verschillende verschijningsvormen, die op verschillende momenten en voor verschillende mensen een andere betekenis hebben: water (ding an sich) betekent heel iets anders in de zomer voor iemand die wil zwemmen (Einstellung), dan voor iemand die wil schaatsen in de winter. Voor de wetenschapper is water H₂O en voor de brandweerman blusmateriaal.

Onze waarnemingen zijn dus altijd een onderdeel van de relatie die we hebben met wat we waarnemen. Een ander voorbeeld: als je met je fiets langs een rij bomen fietst dan zien je ogen de

bomen voorbij bewegen. Je weet dat de bomen stil staan en dat jij het bent die beweegt. Zit je echter in de trein op het station die naast een andere trein staat en één van de treinen komt in beweging, dan kan het wel eens lastig zijn voor je om te bepalen welke dat is. Ook tussen mensen werkt dat zo. In het samenzijn met de ander wordt jouw waarneming van die ander beïnvloed door jouw 'Einstellung'. De ander reageert ook op jou en zo verkeren jullie in een kluwen van heen en weer bewegen, waarin de objectivering van de waarneming moeilijk wordt. Er is geen nulpunt meer, je hebt geen vertrekpunt, je zit er altijd midden in.

De fenomenologie stelt dat er niet zo iets bestaat als 'eenduidige kennis van de werkelijkheid'. De werkelijkheid manifesteert zich in relatie tot de gerichtheid van het bewustzijn van de toeschouwer. Door fenomenologische beschouwing, waarbij een verschijningsvorm in relatie tot de gerichtheid van het bewustzijn wordt gebracht, kan men tot objectieve wetenschappelijke kennis komen. Dat houdt dan in dat iets 'waar' is vanuit een bepaald gezichtspunt. De grote betekenis van de fenomenologie is gelegen in het onderkennen van het gegeven dat mens en wereld niet gescheiden mogen worden, maar fundamenteel samenhangen. Er mag natuurlijk wel onderscheid gemaakt worden tussen de mens en de dingen. Maar men mag ze in het denkmodel om tot kennis te komen, niet zodanig scheiden dat het vervolgens niet meer mogelijk is aan te geven hoe ze bij elkaar komen.

Goethe heeft een wat andere benaderingswijze om tot uitspraken over de werkelijkheid te komen. Hij was van mening dat we de zintuiglijke indrukken voor 'waar' mogen nemen. Kleur is bijvoorbeeld zoals het zich aan ons voordoet. De essentie van een kleur is echter moeilijk in woorden te vatten. Leg een blinde maar eens uit wat rood is! Er bestaan zo verschillende waarheden naast elkaar. Het oordeelsvermogen van een mens kan wel bedrieglijk zijn. Niet alleen zijn we behept met vooroordelen, die ons verhinderen de ware aard der verschijnselen te kunnen ervaren, ook is ons denken onderhevig aan allerhande denkgewoonten, die we onbewust hanteren om verschijnselen te interpreteren. Goethe drukte zich zeer kras uit: de zintuigen bedriegen ons niet, maar ons oordeel bedriegt ons (in hoofdstuk 5 over waarnemen wordt dit verder uitgewerkt vanuit de visie van Synergos).

Hoe kan men dan op vruchtbare wijze tot inzicht in een verschijnsel komen, vraagt Goethe zich af? Dat kan door de waarneming met onbevangen aandacht te benaderen. Tegelijkertijd is waarnemen zonder denken echter onmogelijk, wel kan men het oordeel over de waarneming leren terughouden. Het gaat er in de fenomenologie om dat we zo met een verschijnsel leven dat het zijn eigen aard in ons denken uitspreekt. Anders gezegd: willen we het geheim van een verschijnsel leren kennen dan kan het verschijnsel zelf ons leren hoe we erover dienen te denken. Dit kan gerealiseerd worden door wat Goethe innerlijke nabootsing noemde. We moeten ons met ons denken en voelen inleven in het verschijnsel. Een voorbeeld op menselijk vlak ter verduidelijking: Een hulpverlener van een instituut voor moeilijk opvoedbare jongeren kreeg de zorg voor een zeventienjarige jongen, die al een lang zorgtraject achter zich had. Niemand had hem tot dusverre kunnen helpen, de jongen was onbereikbaar. Ook nu ging het in eerste instantie niet anders. Bij het avondeten smees hij zijn bord met eten tegen de muur als iets hem frustreerde, zonder dat er over te praten viel. De hulpverlener verdiepte zich in de levensgeschiedenis. Daarmee kreeg hij wel inzicht in het probleem, maar dit hielp niet de jongen te bereiken. Ten einde raad kwam de hulpverlener ertoe, op momenten dat hij zich terug trok op zijn kamer, de jongen na te gaan doen. Letterlijk te lopen zoals de jongen liep, te voelen hoe het is je bord met eten tegen de muur te smijten. Kortom, hij kroop in zijn huid en bracht hem zo in zichzelf tot leven. Dat is innerlijke nabootsing. Gaandeweg ontstond communicatie en kon de jongen worden geholpen (2). Fenomenologie is een manier van observeren waarbij het doel is om tot het wezen der dingen door te dringen, doormiddel van nauwkeurige, zo objectief mogelijke, sensorische waarneming.

2 Interessant in dit kader zijn de huidige onderzoeken en ontdekkingen ten aanzien van de rol van spiegelneuronen: zie hoofdstuk over Leren.

Fenomenen in de haptonomie

Haptonomie is ontstaan in de praktijk, in de omgang met cliënten. Frans Veldman ontdekte in zijn behandeling van vele cliënten dat de mate waarin behandelaar en cliënt gevoel hadden voor elkaar van invloed was op het genezingsproces. Hij sprak van een 'ontmoetingstonus': wanneer er meer gevoel was voor elkaar, was er een lagere spierspanning, verliepen bewegingen met minder kracht, soepeler en was er een beter zelfgevoel; de samenwerking verliep makkelijker. Gevoel hebben voor elkaar kwam tot stand door 'doorvoelen': je gevoel naar buiten richten, naar de ander toe. Dit fenomeen is voor het eerst beschreven door de Franse filosoof Merleau Ponty. Hij noemde deze gevoelsuitbreiding: extensies en beschreef ze als 'prolongements du corps' **(3)**

3 Zie hoofdstuk *Lichamelijkheid*

Bij Synergos hebben we daar een nuancering aan toegevoegd: het is afhankelijk van het individu of er bij meer verbinding een lagere spierspanning optreedt: als iemand een lage basisspanning heeft, dan kan het ook zo zijn dat er bij verbinding een hogere spierspanning ontstaat, iemand wordt vitaler en actiever. Gevoel hebben voor de omgeving (en anderen daarin) verloopt via gevoel hebben voor je eigen lichaam. Wanneer de basisspanning heel hoog of heel laag is, is voelen wat er gebeurt (bij jezelf en om je heen) lastiger. Ontmoetingstonus zien we daarmee als een balanssituatie tussen gevoel hebben voor jezelf en gevoel hebben voor je omgeving **(4)**.

4 Wordt verder uitgewerkt in hoofdstuk *Aanraken*

De hele dag door bewegen we ons tussen meer of minder verbonden zijn. Grotendeels verloopt dit voorbewust. De gevoelsbeweging is herkenbaar in lichamelijke bewegingen (hoe klein soms ook). Zo kan een beweging terug naar jezelf een reactie zijn op wat er op je pad komt: er komt een bus aan bij het oversteken, waardoor je schrikt, je voelt vooral jezelf (hart kloppen, schrik in de benen) en je beweegt achteruit. In die zin is het een signaalfunctie: er dreigt gevaar, er is iets wat niet goed voor je is, je stapt terug, je zet je adem vast. Zo kennen we ook de beweging meer naar buiten als reactie op wat er langs komt: je ziet iemand die je leuk vindt, je voelt je blij en je beweegt naar diegene toe, je zegt 'hallo' (ademt naar iemand toe).

Je kunt ook bewust kiezen voor terugnemen of toewenden in je gevoel (wat weer gepaard gaat met een bepaalde spierspanning, beleving en beweging). Daarvan maken we gebruik in de haptonomie. Dit gaat over voelend vermogen: dat je jouw gevoel over jezelf en/of je omgeving bewust bent en je ervoor kiest dat meer of minder toe te laten. Daarmee heb je invloed op hoe je jezelf voelt, hoe je wat er op je pad komt beleeft en hoe je daarmee om gaat.

Frans Veldman heeft een aantal fenomenen beschreven in wat hij 'het haptonomisch drieluik' noemde, in analogie met een schilderwerk in drieluik vorm. Dit 'haptonomisch drieluik' wordt bij Synergos nog steeds gehanteerd en onderwezen, omdat het in de begeleiding van cliënten waardevol blijkt. Het is een eenvoudige en heldere vorm om mensen de essentie van de haptonomie te laten ervaren.

Het drieluik

Het middenpaneel is het 'schilderij' van de menselijke ontmoeting. In de zijpanelen staan de fenomenen die tussen mensen plaats vinden, in het besef dat het totaal van de ontmoeting niet te scheiden is, maar dat je daarbinnen wel aspecten kunt belichten.

In het ene zijpaneel staat het fenomeen dat het 'eerste deel van het drieluik' genoemd wordt. De essentie hiervan is dat ieder mens kan variëren in het meer of minder gevoel hebben voor zijn omgeving en zichzelf. Dat is voelbaar voor die mens zelf en waarneembaar en verifieerbaar voor de omgeving in lichaamsspanning en houding. Belangrijk bij dit fenomeen is dat het waarneembaar, toetsbaar en herhaalbaar is. Bij de behandeling van cliënten bieden we altijd dit fenomeen aan als begin van de therapie. Daarmee geven we cliënten gereedschap in handen om zelf invloed uit te oefenen op hoe zij zich voelen en met hun klacht om kunnen gaan.

In het andere zijpaneel staat het fenomeen dat het 'tweede deel van het drieluik' wordt genoemd. De essentie hiervan is dat de omgeving altijd invloed heeft op een mens en daarmee op diens zelfgevoel en manier van doen en denken. Ook dit fenomeen is waarneembaar, toetsbaar en

herhaalbaar.

In het middenpaneel wordt het totaal van de ontmoeting geschilderd: het 'derde deel van het drielukkig'. De voortdurende wisselwerking en onderlinge beïnvloeding van mens en omgeving wordt belicht.

Richten van gevoel Net als dat je, wanneer je een geluid hoort, je jouw gehoor toe kunt spitsen op dat geluid (wat is het?, hoor ik het goed?) kan je dat ook met je gevoel. Gevoel kun je richten: dat is een activiteit. Dat doe je bijvoorbeeld wanneer je iemands aandacht probeert te vangen in een groep mensen. Of juist niet, wanneer je vroeger niet aan de beurt wilde komen in de klas: dan richtte je jezelf vooral op iets anders dan de leraar. Je meer of minder ergens op richten is ook waar te nemen in lichaamsspanning, kracht, beweging en gedrag. Dit fenomeen is ook waarneembaar, toetsbaar en herhaalbaar. De richting kan divers zijn: naar boven (jezelf licht, luchtig maken), naar beneden (jezelf zwaar maken, wortels in de vloer), naar voor (bijvoorbeeld bij darts gooien) of achter (wat voel ik achter me?), naar binnen (richten op je hartslag, of je darmen) of buiten (op de kruiwagen met zand).

Basisgevoel

In het bekkengebied ligt het lichaamszwaartepunt. Wanneer iemand uitgenodigd wordt om meer gevoel te krijgen voor het bekkengebied, dan verandert diens balans en de manier waarop hij omgaat met balansverstoringen. Ook dit fenomeen is waarneembaar, toetsbaar en herhaalbaar.

Balans

Ieder vindt op eigen wijze de balans in hoe hij staat, niet alleen in een bepaalde situatie, maar ook overdrachtelijk: in het leven. Je voorkeursbalans ten opzichte van de wereld om je heen (bijvoorbeeld op je hakken, of op 1 been), is van invloed op hoe jij jezelf en de wereld om je heen waarneemt en ervaart (Einstellung). Met het veranderen van je balans, neem je de wereld en jezelf vanuit een andere positie waar, wat een ander gevoel over je zelf en je omgeving meebrengt. Ook dit fenomeen is waarneembaar, toetsbaar en herhaalbaar.

Waarnemen

woensdag 13 december 2017 12:50

Inleiding

Aan elke actie en reactie in het contact tussen mensen ligt de waarneming van elkaar en elkaars gedrag ten grondslag. We zien, horen, ruiken en voelen de ander en treden hem vandaar uit tegemoet. Onze waarneming heeft grote invloed op ons gedrag. Onze waarneming is dan ook een belangrijke basis voor onze interacties met anderen, voor de manier waarop we leren, de hobby die we kiezen, de keuzes die we maken. Dat wij geneigd zijn op een bepaalde manier te handelen en niet anders, hangt voor een groot deel af van hoe wij de ons omringende wereld waarnemen. De manier waarop wij die wereld waarnemen vertelt iets over hoe wij ons in die wereld voelen. Omdat wat we waarnemen onze keuzes en ons handelen zo aanstuurt, is het van belang om te onderkennen waar en hoe de eigen kleuring in de waarneming komt. Een manier om daar achter te komen is te kijken naar hoe een waarnemingsproces zich stapsgewijs afspeelt, waar de eigen subjectiviteit in het spel komt en waaruit die bestaat. Uitgaande van je vooroordeel (datgene wat je iets doet, beweegt) kun je de feiten gaan onderscheiden (door uitwisselen met anderen). Je kunt dan als het ware een rijtje feiten verzamelen over iets, iemand of een voorval, dat je vervolgens kunt interpreteren. Daarvoor moet je de feiten vaak ook weer terugplaatsen in het geheel. Feit: iemand heeft een baard van 3 mm. Is dit slordigheid of perfectie? Daarover kun je pas iets zeggen als je meerdere gegevens over die persoon naast elkaar zet en daar vervolgens de 3 mm baard in plaatst.

Het proces van waarnemen

Waarnemen doe je in eerste instantie met je zintuigen. Om te beginnen zijn we beperkt in onze waarneming van de wereld door de beperkingen van onze zintuigen. Wij zien wat we zien omdat ons oog op een bepaalde manier gebouwd is. Stel, we hadden het facetoog van een vlieg, dan zag onze wereld er heel anders uit. Stel, we hadden het oor van een hond, dan klonken er andere klanken in onze wereld. Onze wereld beperkt zich tot de wereld zoals wij die kunnen waarnemen. Onze zintuigen ontvangen binnenkomende en binnen zijnde prikkels. Wat gebeurt er in dit proces van waarnemen, dat maakt dat we tot uitspraken komen als “spruitjes zijn vies” of “daar heb je een vervelend clubje hangjongeren”. We beschrijven het proces hieronder waarbij we de kanttekening plaatsen dat de verschillende beschreven fasen zich razendsnel na elkaar af kunnen spelen en dat het proces ook halverwege kan stoppen.

Proces van selectie

Om te beginnen worden alleen die prikkels opgevangen die boven een bepaalde drempelwaarde komen. Vervolgens komen niet alle prikkels, die opgevangen worden in ons bewustzijn. Dit zou een te grote druk op je leggen, je bewustzijn kan maar een bepaalde hoeveelheid informatie aan. Daarom vindt er een selectie plaats, die wordt aangestuurd door een persoonlijk proces. Je neemt altijd slechts enkele facetten van de werkelijkheid waar en laat vele andere liggen. Wat maakt nou dat bepaalde prikkels wel binnen komen en andere niet? Voorbeelden van aspecten die de selectie bepalen:

Behoeften, wensen, interesses

Heb je honger, dan bemerk je etensluchtjes direct. Een windsurfer kijkt als hij wakker wordt of de blaadjes aan de bomen bewegen. Wanneer je een keer een allergische uitslag hebt gehad van een processierups, dan zie je in veel eikenbomen mogelijke exemplaren.

Onbewuste herkenning

Goethe zei het al: “je neemt waar wat je weet”. Een vogelkenner neemt meer en meer verschillende vogels waar dan iemand die niet geïnteresseerd is in vogels.

Je emotionele toestand van het moment

Ben je kwaad, dan kan het maar zo zijn dat je vooral datgene ziet en hoort wat je niet bevalt, en dat je datgene wat je leuk vindt even niet ziet. Angstig lopend in een donker bos, neem je andere dingen waar dan wanneer je blij bent.

Je voorkeurszintuig(en)

Wanneer je op geuren bent ingesteld neem je andere delen van de werkelijkheid waar dan iemand die visueel is ingesteld.

De verwerking van de prikkels

Herkenning

Van onze waarnemingen maken we voorbewust een zinvol en betekenisvol geheel, dat gekoppeld is aan eerder opgeslagen ervaringen. Het is een proces van refereren aan bekende kaders, een gestalte: je ziet niet de pootjes, snaveltje, veertjes, en de tak, maar de vogel. De afzonderlijke gehelen kun je zien als je erbij stilstaat. Daartoe vinden er in de hersenen processen plaats als ordening van verschillende vormen ten opzichte van de achtergrond, het invullen van ontbrekende lijnen of woorden.

Een voorbeeld hiervan:

We zijn in staat, zelfs in een andere taal, te lezen wat hier staat:

Aoccdrnig to a rscheerch at Cmabride Uinervtisy, it deosn't mttær in waht oredr the ltteers in a wrod are, the olny iprmoatnt tigng is tath the frist and lsat ltteer be in the rghit pclae. The rset can be a toatl mses and you can sitll raed it wouthit porbelm. Tihs is bcuseae the huamn mnid deos not raed ervey lteter by istlef, but the wrod as a wlohe.

Een Nederlands voorbeeld hiervan:

D323 M3D3D3L1NG L44T J3 213N TOT W3LK3 GROT3 PR35T4T135
0N23 H3R53N3N 1N 5T44T 21JN. 1N H3T 83G1N W45 H3T 23K3R
N0G M031L1JK D323 T3K5T T3 L323N, M44R NU K4N J3 H3T
W44R2CH1JNL1IJK 4L W4T 5N3LL3R L323N 20ND3R J3 3CHT 1N T3
5P4NN3N.
D4T K0MT D00R H3T 3N0RM3 L33RV3RM0G3N V4N 0N23 H3R53N5.
KN4P H3?

Een primaire waardering

Er vindt een eerste, diffuse, gevoelsmatige waardering plaats: lust / onlustgevoelens.

Een beweging er naartoe of ervanaf

Deze wordt zichtbaar en voelbaar in een lichaamsbeweging: er naar toe of er van af. De geur van spruitjes kan je bevallen of niet: je snuift hem op of je maakt een walgbeweging.

Proces van interpretatie

Datgene wat je ziet, hoort, voelt of ruikt, wordt vaak direct geïnterpreteerd: je verbindt er een betekenis aan. De waarneming wordt in je hersenen ook in "contact" gebracht met opgeslagen herinneringen en ervaringen. Op basis hiervan kan een hernieuwde waardering plaatsvinden. Wellicht doet de geur van spruitjes je denken aan een verloren liefde en er vindt een koppeling plaats van spruitjes aan verdriet.

Situaties kun je op verschillende manieren interpreteren: Je neemt bijvoorbeeld bevende handen waar. Mogelijke interpretaties zijn: "hij is zenuwachtig", "hij is alcoholist", "hij heeft Parkinson". Deze interpretatie leidt tot een waardering, waarop je reageert met fysieke reacties. Deze kun je gewaarworden; je kunt bijvoorbeeld meer spanning voelen of voelen dat je zweet, hartkloppingen krijgt, je tranen komen omhoog, e.d. De interpretatie van je scala aan fysieke gewaarwordingen kan leiden tot gevoelens van bijvoorbeeld schrik, boosheid, verdriet, vertedering. Dit noemen wij 'beleving'.

Je maakt met enige regelmaat in het waarnemingsproces interpretaties (conclusie, oordeel) over wat je waarneemt buiten je en over wat je waar neemt binnen jezelf. Deze interpretaties worden door een aantal factoren beïnvloed, zoals:

- Persoonlijke ervaringen en de staat van persoonlijke ontwikkeling;
- Kennis;
- Waarden en normen binnen de cultuur, het gezin, de vriendenkring;
- Door hoe je jezelf op dat moment voelt.

Een volgend voorbeeld:

Wanneer je een groepje jongeren ziet die met luide stem en in een hoog tempo aan het praten is, kan je interpreteren dat ze discussiëren of dat ze herrie schoppen. De interpretatieprocessen zouden er dan toe kunnen leiden dat je schrikt, geïrriteerd raakt, of enthousiast (je beleving). We zijn als mens gericht op het leggen van verbanden tussen onze fysieke gewaarwordingen, onze beleving en een mogelijke oorzaak. Deze beleving uitte wij in ons gedrag. Ons gedrag is de expressie van onze innerlijke bewogenheid. Zoals Buytendijk het beschrijft: "onze uiterlijk waarneembare innerlijkheid".

In dit voorbeeld zou dat kunnen zijn: ben je enthousiast, dan zou je er zomaar naar toe kunnen gaan en mee discussiëren. Als je vindt dat ze herrie schoppen en je raakt daardoor geïrriteerd, dan kun je weglopen of boos worden en de jongeren aanspreken.

Het hele complex van fysieke gewaarwordingen, beleving en bewegingen, noemen wij een emotie. Elke emotie heeft een specifiek complex.

Waarnemen en haptonomie

Zoals eerder beschreven beïnvloedt alles wat je waarneemt hoe je jezelf voelt, wat je al dan niet bewust kunt worden. We weten ook dat het voor waar aannemen van hetgeen je hebt waargenomen subjectief is en een grote foutenkans kan bevatten. "Waarnemings-fouten" liggen vaak ten grondslag aan communicatieproblemen. Daarom is het zo belangrijk deze "fouten" in de waarneming zo klein mogelijk te houden. Wat kan helpen is in elk geval weet te hebben van je eigen kleuring binnen de waarneming. Waar reageer je op? Waar ga je voor? Op welk moment start je met waarnemen? Wat is het niveau waarop je waarneemt? Neem je in delen of gehelen waar? Wat zijn jouw normen en waarden? Wat zijn jouw vooroordelen, je belangstelling, interesse? Bewust zijn van je eigen reacties in bepaalde situaties en de manier waarop jij je waarneming kleurt, haalt de ruis uit je waarneming en vergroot de helderheid.

Binnen het proces van waarnemen, waarin dus ook interpretatie, kleuring en dergelijke hun plek hebben, kun je om zoveel mogelijk ruis uit te filteren stilstaan bij de volgende stappen:

- Wat hoor, zie, ruik, voel, proef je feitelijk?
- Welke beweging merk je bij jezelf?
- Welk gevoel roept dat bij je op?
- Welke betekenis hecht jij aan je waarneming?

Door bovendien je waarnemingen uit te wisselen met anderen, kun je gaan onderscheiden wat jouw kleuring is in de waarneming, wat je triggert, wat je blinde vlekken zijn, waar je feiten en interpretaties door elkaar haalt. Inzicht hierin geeft je de kans meer helderheid in je communicatie te krijgen.

Aanraken

woensdag 13 december 2017 12:54

Het voornaamste zintuig van ons lichaam is onze tastzin. Het is waarschijnlijk het belangrijkste zintuig in de processen van slapen en wakker zijn; het verschaft ons onze kennis van diepte of dikte en vorm; we voelen, we haten en hebben lief, we zijn lichtgeraakt en geroerd, door de tastlichaampjes van onze huid.

Dit is het citaat waarmee A. Montagu zijn boek over 'de tastzin' begint Het citaat is afkomstig van J. Lionel Taylor, uit zijn boek 'the stage of human life', 1921, blz 157

Even verderop vinden we een citaat van Dr. C.W. Saleby uit zijn boek Sunlight and health:
Dit bewonderenswaardige orgaan, de natuurlijke kleding van het lichaam, dat het gehele leven door blijft groeien, dat op zijn minst vier verschillende soorten zintuiglijke zenuwen herbergt, dat essentieel is voor de regeling van de temperatuur, dat van buiten naar binnen waterdicht is maar het zweet dat wordt uitgescheiden vrijelijk laat ontsnappen, dat indien het ongeschonden is- ondoordringbaar is voor microben, en dat gemakkelijk zonlicht kan absorberen- dit prachtige, veelzijdige en wonderlijke orgaan wordt grotendeels verstikt, verbleekt en blind gemaakt door kleren en kan slechts geleidelijk weer aan lucht en licht worden blootgegeven, terwijl dat toch zijn natuurlijke omgeving is. Dan, en alleen dan, leren we, waartoe het in staat is.

Deze citaten dienen een tweeledig doel:

Eenzijds geven deze auteurs met deze uitspraken op een compacte, aansprekende wijze de veelzijdigheid en het belang van het tastzintuig aan. Anderzijds hopen we hiermee dat deze citaten aanzetten tot het lezen van het boek van Montagu. Dit boek staat vol met onderzoeken en voorbeelden die de werking van het tastzintuig in al zijn variaties en diepte aangeven.

Aanraken... we realiseren ons niet direct dat de tastzin zo'n belangrijk zintuig is. Als je iemand vraagt welk zintuig hij veel gebruikt, dan wordt vaak horen of zien genoemd. Terwijl het tastorgaan toch het grootste zintuig is. Met elk stukje van je huid kun je de omgeving aftasten. Deze tastreceptoren bevinden zich niet alleen aan je buitenkant, maar ook binnen in je lijf zitten tal van receptoren die waarnemen wat er gebeurt, in je maagwand, in je darmen, in je bloedvaten.

Proeven is eigenlijk ook een vorm van 'van binnen' tasten; ruiken een vorm van chemisch aftasten, je 'raakt' als het ware de stoffen aan.

Het belang van de tast

Het belang van de tast is divers.

Als je niet kunt horen of zien, dan is dat lastig, maar daar valt met enige aanpassing mee te leven. Niet kunnen beschikken over je tast is echter levensbedreigend. Zonder tastzin krijg je geen adequate informatie meer over je omgeving. Je voelt geen warm, koud, scherp, zacht, hard, nat.

Je weet dus ook niet of iets een potentieel gevaar voor je is of niet.

En er ontstaan natuurlijk ook problemen als je niet meer kunt voelen wat er bij jezelf gebeurt: stel dat je niet kunt voelen dat je dorstig of hongerig bent, je geen wonden voelt, je geen pijnprikkels ervaart.

De gevolgen hiervan zijn bijvoorbeeld terug te zien bij patiënten die lepra hebben: zij lopen talloze beschadigingen en verminkingen op ten gevolge van het uitvallen van hun gevoel.

In het leven van alle dag levert de tast een voortdurende stroom aan informatie op, die (vaak onbewust of voorbewust) ons gedrag aanstuurt. Je voelt of een stoel lekker zit, of je fiets een zachte band heeft, of de deurkruk kapot is. Informatie die je kan helpen het leven 'veiliger', 'prettiger', 'spannender', of wat je maar wilt, te maken.

Net als bij de informatie die je binnen krijgt via de andere zintuigen, helpt de informatie van de tast je om te kiezen. Het bijzondere bij de tast is dat er altijd een

directe *wisselwerking* is met datgene of diegene die je aanraakt.

Naar iemand kijken kun je zonder dat diegene terugkijkt of zich gewaar is, dat je kijkt. Bij aanraking is de directe relatie er altijd: wanneer je iemand aanraakt, word je tegelijkertijd ook zelf aangeraakt. Er is altijd een directe wederzijdse beïnvloeding, er vindt, hoe licht dan ook, eigenlijk altijd een 'vervorming' plaats van de deelnemers aan de aanraking.

Aan de vervorming bij materialen kun je bijvoorbeeld zien hoe ze zijn gebruikt, waar slijtplekken zitten, waar butsen. De 'vervorming' bij mensen is lastiger zichtbaar, maar kan voelbaar zijn of gemaakt worden in de directe aanraking. Hoe mensen zijn gevormd is waarneembaar in de manier waarop mensen hun lijf dragen, erin huizen, de mate van lichaamsspanning, de eelt plekken en littekens op het lijf en in overdrachtelijke zin.

Bij aanraken doe je niet alleen informatie op over de omgeving, je geeft ook informatie over je zelf. Middels je aanraking kun je iets zeggen, de ander iets laten weten. Zo kun je een ander troosten, terechtwijzen, opporren, kalmeren; tenminste, dat kan jouw intentie zijn bij het aanraken. Of een ander ook die intentie verstaat is afhankelijk van meerdere factoren. Dat hebben we beschreven in het hoofdstuk Waarnemen.

De directe aanraking is letterlijk *dichterbij* dan horen en zien. Gevoelens die worden opgeroepen zijn vaak ook wat 'lastiger' om buiten je te houden. Je ervaart iets 'aan den lijve'. Aanraken of aangeraakt worden levert een direct gevoel op; het is lastig om niet geraakt te worden. Je kunt dat wel blokkeren of deleten, maar dan is er eigenlijk al iets van binnen gekomen.

De tast levert *direct een gevoel van ja of nee* op. Je voelt het materiaal van een trui en je vindt er wat van. Je voelt of de was droog is en je hebt een indruk. Je grijpt in een naaktslak en....

De tast is het *meest basale* van alle zintuigen. De overige zintuigen zijn specificaties van de tast.

In de *ontwikkeling van het individu* is de tast het eerste zintuig dat wordt gebruikt: de foetus in de baarmoeder voelt de bewegingen van de moeder, de temperatuur van het vruchtwater, trillingen, rommels in de darmen.

In de haptonomische zwangerschapsbegeleiding wordt hier op ingespeeld: het kind in de baarmoeder reageert op aanrakingen aan de buik van de moeder. Door een hand op de buik te leggen van de moeder reageert de foetus. Afhankelijk van de manier van aanraken en de intentie, en de 'bui' van het kindje (wakker of slapen) kan die reactie verschillen. Bij een uitnodigende aanraking zien we het kindje vaak reageren, door bijvoorbeeld zijn kontje in de handpalm te leggen. Dit vermogen om op basis van de tast ergens naartoe of vanaf te bewegen hebben we als volwassene nog steeds (zie hoofdstuk Haptonomische fenomenen). Voordat je kunt bedenken of iets goed is voor je heeft je lichaam al gereageerd.

Ook in *evolutionair opzicht* zien we een basisrol voor de tast. Organismen die evolutionair lager in de rangorde staan maken gebruik van de tast in het verzamelen van informatie over de omgeving. Bij de eencellige zien we ook al de basale beweging van terugtrekken en ergens naar toe bewegen, bij het tegenkomen van een grens of voedsel. Hoe 'hoger' de soort, des te meer ontwikkeling van overige zintuigen we zien.

Onderzoeken

Er zijn onderzoeken gedaan naar het belang van aanraken bij zoogdieren en mensen. Daaruit bleek dat aanraken een eerste levensbehoefte is. Als je niet wordt aangeraakt, overleef je niet. Bij zoogdieren blijkt dit bijvoorbeeld uit dieren die vlak na de geboorte gelikt worden door hun moeder. Dat likken is niet (alleen) bedoeld om schoon te maken. Er ontstaat door het likken een direct contact tussen moeder en haar jong, wat de moeder voortaan zal kunnen herkennen. Ook heeft het likken een belangrijke functie om organen te stimuleren. Het is gebleken dat zoogdieren die niet werden gelikt, stierven omdat de blaas, urinewegen en darmen niet goed werkten.

Het aanraken is niet alleen vlak na de geboorte, maar ook de periode daarna van belang. Zo zijn er onderzoeken gedaan naar laboratoriumratten. De verzorging van de ene groep bestond alleen uit voeding en verschonen van het hok.

De andere groep ratten werd regelmatig aangeraakt, geliefkoosd en geaaid. De groep ratten die werden geaaid werden ouder, ze reageerden meer ontspannen op onderzoeken en onderzochten met meer animo een nieuwe omgeving. Ze vertoonden meer levendigheid, nieuwsgierigheid en het vermogen om problemen op te lossen.

Bij mensen worden pasgeboren baby's niet gelikt, maar er is wel lichamelijk contact. Tegenwoordig wordt de baby meestal direct op de blote huid van de moeder gelegd.

De moeder houdt het kind instinctief dicht tegen haar lijf; ze wil het kind niet alleen zien maar vooral ook voelen. Aanraken is in de beginfase van essentieel belang om het kind te bevestigen in zijn bestaan. Door aanraking voelt het kind dat het er mag zijn en door aanraking kan het de warmte en liefde voelen van zijn ouders en andere mensen in zijn omgeving.

Er zijn onderzoeken gedaan bij een groep van 18 kinderen, die de eerste zes maanden tot drie en een half jaar na hun geboorte leefden in kindertehuizen in Roemenie waar ze niet of amper werden aangeraakt en waar de omstandigheden slecht waren.

Kinderen lagen vastgebonden en in hun eigen uitwerpselen te wachten op basale verzorging die zelden kwam. Velen overleefden de tehuizen niet.

De achttien onderzochte kinderen, inmiddels vier jaar, werden geruime tijd opgenomen in een zorgzaam Amerikaans gezin. Ook al herinneren de meeste kinderen zich niets van het weeshuis, die periode heeft wel zijn sporen nagelaten in hun hersenen, schrijven de onderzoekers.

Om te beginnen produceren de adoptiekinderen duidelijk minder van het hormoon vasopressine, dan 21 leeftijdgenootjes die bij hun biologische ouders opgroeien in verder vergelijkbare Amerikaanse gezinnen. Vasopressine is essentieel om vertrouwde mensen te herkennen. Kennelijk ontwikkelt het hormoonsysteem zich gebrekkig door het vroege gebrek aan aandacht en koestering. Dat lijkt bij voorheen verwaarloosde kinderen inderdaad een probleem: terwijl andere kinderen bij gevaar meteen naar hun vader of moeder rennen, kiezen de adoptiekinderen de dichtstbijzijnde volwassene, ook als hun adoptieouder vlakbij staat.

Ook hadden de kinderen uit Roemenie meer last van angstgevoelens en probleemgedrag zoals stelen en liegen (overlevingsmechanismen uit het kindertehuis) dan andere (pleeg) kinderen. Kortom; door het ontbreken van (affectieve) aanraking vlak na de geboorte ontstaat er ernstige schade, die in veel gevallen leidt tot het moeilijk aangaan van langdurige relaties.

Niet alleen vlak na de geboorte maar ook in de verdere ontwikkeling speelt aanraken een belangrijke rol. Kijk bijvoorbeeld maar naar kleine kinderen die op onderzoek uitgaan. Alles wordt vastgepakt en vaak ook in de mond gestopt om te onderzoeken. Alleen kijken is echt niet genoeg....

Bij een valpartij komen kinderen aangerend om getroost te worden door knuffelen of op schoot te zitten. Een bemoedigende of troostende aanraking helpt het kind om rustig te worden.

Ook in het volwassen leven speelt aanraken een prominente rol. Vriendschap, intimiteit, seksualiteit worden grotendeels gedefinieerd en ervaren door aanrakingen.

De zeggenschap van een hand op de schouder of een duw, van een warme hand of een afstandelijke hand, is vaak veelzeggender dan de woorden die iemand spreekt.

In het sociale leven is de aanraking vaak verworden tot een formaliteit: het gecodeerd geven van een hand of 3 zoenen, waarbij het voelende element ondergeschoven blijft.

We worden daarin ook bepaald door 'normen' waar we ons aan menen te moeten houden. Vaak is er de angst dat aanraken geassocieerd wordt met een seksuele intentie, waardoor we enige afstand inbouwen in de ontmoeting.

Gevoel hebben voor

Je voelt door iets of iemand direct met je huid aan te raken. Het voelen houdt echter niet op bij het aanrakingsvlak. Je kunt ook gevoel krijgen voor hoe lang, dik, zwaar, vol, leeg datgene is wat je aanraakt. Denk bijvoorbeeld aan een hamer of tennisracket. Het contactvlak is weliswaar tussen jouw hand en de steel, maar je heb ook gevoel voor hoe lang de hamer is en hoe zwaar en waar het zwaartepunt ligt. Wanneer je er dan mee tegen een spijker gaat slaan, dan heb je via het contactvlak gevoel voor waar het eind zit en zo kun je mikken op een spijker en in een adequate maat je kracht inzetten. Hetzelfde met je auto: contactvlakken zijn je billen, je handen, je voeten, maar je hebt (hopelijk) ook gevoel voor de breedte en lengte van je auto.

Enige ervaring in het hanteren helpt om dat gevoel steeds meer te verfijnen. Je moet 'even wennen' aan een nieuwe auto of aan een bepaalde hamer.

Dit 'gevoel hebben voor' is een vanzelfsprekend gebeuren, dat doen we de hele dag door.

Het is, waar we in het hoofdstuk over lichamelijke ook al over spraken: het prolongement du corps waar Merleau Ponty over spreekt.

Dat 'gevoel hebben voor' laat zich ook nog in een andere vorm zien: zonder directe aanraking kun je ook gevoel voor iets of iemand hebben. Zie de vogels in een vlucht synchroon bewegen, de kuddes dieren die gezamenlijk een kant op vluchten, de voetballers die elkaar weten te vinden: ze hebben gevoel voor waar hun teamgenoten staan. Je bent ergens, je kijkt op en je ziet dat er iemand naar je kijkt, alsof je dat voelde.

Frans Veldman (de grondlegger van de haptonomie) onderscheidde aanvankelijk 3 modaliteiten:

Persensus: dit is het 'ergens doorheen' voelen, het 'gevoel hebben voor', zoals bij een tennisracket, de auto, een danspartner: het prolongement du corps.

Transsensensus is het, via een tussenmateriaal, voelen van iets anders: zo voel je bijvoorbeeld via je auto de weg (de gladheid ervan, de hobbels), via de hamer de hardheid van de spijker, via de boodschappentas de ander met wie je die samen draagt.

Consensus is het gezamenlijk voelen, zonder directe verbinding: de voetballer die een voorzet geeft aan zijn maatje, je voelt dat er iemand in een kamer is als je binnenkomt, de kunstschaatsers die, wanneer ze elkaar loslaten nog heel goed voelen waar de partner is en elkaar ook niet weer hoeven te zoeken als ze weer vast willen pakken.

Wat hierboven beschreven is noemen we in het vakjargon wel 'uitbreiden van je gevoel', dat wil zeggen dat je verder voelt dan je omwanding, verder dan je huid, dat je ook gevoel hebt voor de omgeving. Deze term is wat onhandig gekozen omdat het een activiteit veronderstelt, 'uitbreiden' is een werkwoord. Maar eigenlijk is 'gevoel hebben voor' een vanzelfsprekend fenomeen (le corps connaissant) dat inherent is aan leven.

Eerder moet je juist iets doen om dat 'gevoel hebben voor' niet te ervaren: je trekt je terug uit de gezamenlijke beweging. (eerder beschreven in hoofdstuk Communicatie).

Je trekt je gevoelsmatig terug, je maakt de wereld kleiner, met je boekje op de bank bijvoorbeeld. Zo is het even rustig, kun je bijkomen, even niet al het andere om je heen voelen.

Dat terugnemen kan verder gaan dan tot aan je vel. Dat kun je tegenkomen wanneer we een ander (bijvoorbeeld een dokter) van alles met een arm of been van onszelf laten doen, waarbij we ons voelen even uitschakelen. Je kunt ook delen van je lichaam minder voelen. Dat kennen we allemaal wel op een bepaalde manier: je bent zo bezig ergens mee (bijvoorbeeld eigen gedachten of gefocust op een computer) dat je eigenlijk niet hebt gevoeld dat je er ongemakkelijk bijzat. Dat realiseer je jezelf pas wanneer je opstaat en je voet blijkt te slapen.

Gevoel hebben voor de omgeving (en anderen daarin) verloopt via gevoel hebben voor

je eigen lichaam. Wanneer de basisspanning in je lijf heel hoog of heel laag is, is voelen wat er gebeurt (bij jezelf en om je heen) lastiger.

Een ideale ontmoetingstonus is daarmee een balanssituatie tussen gevoel hebben voor jezelf en gevoel hebben voor je omgeving.

Vorm en intentie

Bij het woord tasten denken we vaak aan de hand, of specifiek zelfs aan de vingertoppen van de hand. Daar hebben we ook heel veel tastlichaampjes. De informatie die we via de vingers krijgen is veel gericht op herkenning, ordening, te weten komen 'wat iets is'.

Je kunt met elk deel van je lichaam iets af tasten. Met je handpalm of met andere delen van je lijf kun je ook aftasten. Dat levert weer andere informatie op. Je kunt tasten met je wang, met je rug, je buik, wat verschillende mogelijkheden zijn om informatie op te nemen uit de wereld om je heen.

De vorm waarin je aanraakt schept bepaalde mogelijkheden, zoals de vingers wanneer je wilt weten wat iets is. De vorm is echter niet alles bepalend. De intentie van je aanraking kan de vorm overstijgen.

Emoties

woensdag 13 december 2017 12:50

Inleiding

“blij, blij, mijn hartje is zo blij...” is een kinderliedje waarvan je de strekking gelijk snapt. Wie kent niet de puberagenda waarin harten in allerlei formaten staan met diverse creatief gekleurde pijlen erdoor: jouw naam aan de ene kant en aan de andere... Dat had ook iets met blij te maken, of verlangen, soms met verdriet, in ieder geval iets rondom verliefd. Wanneer iemand zegt dat hij of zij zich “zwaar” voelt van verdriet, dan versta je dat. Wordt je verteld dat er zo’n beetje stoom uit jouw oren komt, dan weet je dat ze zien dat je behoorlijk kwaad aan het worden bent. Vertel je dat je stijf staat van spanning voor een belangrijke gebeurtenis, dan leeft een ander direct vanuit eigen ervaring met je mee. Emoties hebben in het dagelijkse begrip, in de taal, in onze ervaring, koppelingen met lijfelijke sensaties.

“Ik ben blij...”, “ik ben bang...” zijn zinsneden die we in onze conversatie met anderen regelmatig gebruiken. Doorgaans twijfelen we er geen moment aan dat onze gesprekspartner begrijpt wat we daarmee bedoelen. Wanneer iemand iets dergelijks tegen ons zegt, knikken we meelevend, instemmend of verbaasd. We vragen wel eens naar de reden, of geven uiting aan ons medeleven door uitspraken als “wat fijn voor je”, of “wat vervelend”. Maar zelden zullen we de ander verward aankijken en vragen wat hij of zij bedoelt, voelt, denkt. Kortom, allemaal lijken we eenzelfde beeldvorming te hebben van wat met dergelijke termen wordt bedoeld. Dit begrip voor elkaars emotie mag eigenlijk een klein wonder genoemd worden, want als je bij jezelf nagaat: wat is blij of bang, is dat voor jou hetzelfde als voor iemand anders? Voel je, denk je hetzelfde, gedraag je je hetzelfde? Zet twee mensen naast elkaar die blij of kwaad, of bang zijn, en je kunt heel verschillende beelden te zien krijgen: de één is uitbundig, een ander gematigd, een derde ziet er stoïcijns uit, en alle varianten daartussen. Soms zouden we er bijvoorbeeld een eed op willen doen dat iemand kwaad is, omdat diegene in onze ogen kwaad kijkt, maar bij navraag blijkt dat diegene helemaal niet kwaad is, integendeel zelfs. Toch moeten er ergens overeenkomsten zijn tussen de angst van een ander en jouw angst, tussen jouw verdriet en het verdriet van een ander, althans, daar lijken we in de dagelijkse omgang vanuit te gaan.

Wat is een emotie?

We lijken het er met elkaar over eens dat je een aantal gemoedstoestanden kunt benoemen als “emotie”: zoals boosheid, blijheid, angst. Enerzijds zijn ze heel verschillend (wie kent niet het verschil tussen verdrietig en blij?), anderzijds moeten ze ook overeenkomsten hebben, anders zouden we ze niet onder een zelfde noemer kunnen laten vallen.

Zoektocht naar emotie

Er zijn een aantal bronnen waar we naar het antwoord op bovenstaande vraag kunnen zoeken, bijvoorbeeld in de literatuur van de menswetenschappen, woordenboeken en in - misschien wel de bron van de bronnen - de ervaring van mensen om ons heen. In woordenboeken vind je een neerslag van taalgebruik, wat weer een weergave is van de betekenis en het belang dat mensen verlenen aan bepaalde woorden. Hoe meer synoniemen er in “omloop” zijn om een bepaald aspect uit ons leven te benoemen, des te groter is dikwijls het belang dat aan het betreffende aspect wordt gehecht (Eskimo's kennen bijvoorbeeld veel verschillende woorden en termen om “sneeuw” te beschrijven). In de Dikke van Dale, de neerslag van Hollands idioom, valt te lezen dat emotie is:

1. Gemoedsbeweging; en
2. (plotselinge) Ontroering.

Alhoewel enigszins “kaal”, valt er toch al wat uit te halen: emotie heeft iets van doen met “beweging”; volgens van Dale van het gemoed, al is niet gelijk (verstandelijk) helder wat daarmee wordt bedoeld en zeker niet waar het zit (maar je kunt er wel een gevoelsbeeld bij hebben).

“Ontroering” heeft ook te maken met beweging, wanneer we ontroerd zijn, dan beweegt er iets van binnen. In de taalkundige betekenis wordt het gekenmerkt door het voorvoegsel “ont”, zoals in ontdekken, ont-moeten, ont-mantelen, ont-zien. Woorden die iets te maken lijken te hebben met

ruimte maken voor, iets laten gebeuren, kans geven tot.... waardoor er iets kan gaan bewegen.
In het psychologisch woordenboek wordt het volgende vermeld onder EMOTIE (citaat):

“Waarschijnlijk is er in de psychologie geen andere term die even ondefinieerbaar is en tegelijk zo veel gebruikt. In leerboeken gebruiken de meeste auteurs de term wijselijk als titel van een hoofdstuk en laten verder het gepresenteerde materiaal als definitie gelden. De term zelf is ontleend aan het latijnse *emovere*, wat we kunnen vertalen als doen bewegen of opjagen”.

De psychologen tobben dusdanig met de term emotie: veel gebruikt en eigenlijk niet te definiëren. Lichtpunt in het geheel is dat, ook in deze definitie, “beweging” als kern naar voren komt.

“Beweging” heeft te maken met “verplaatsen” (van A naar B) of met een verandering van de ene toestand in de andere (van water naar ijs). Dat er over emoties geen overeenstemming is in de literatuurstudies, over wat het “nou eigenlijk is”, blijkt wel uit de vele honderden definities die er te vinden zijn van de term “emotie”.

Ter illustratie één van de meest omvattende definities van Kleinginna and Kleinginna (1981): “Emotie is een complexe set van interacties tussen subjectieve en objectieve factoren, gemedieerd door neuro- hormonale systemen, die:

- (a) affectieve ervaringen zoals gevoelens van arousal, (on) aangenaam op kunnen roepen;
- (b) cognitieve processen, zoals emotioneel relevante perceptuele effecten, waardering, en etikettering kunnen genereren;
- (c) wijdverbreide fysiologische aanpassingen aan de opwindende opwekkende condities activeren;
- (d) leiden tot gedrag dat vaak, maar niet altijd, expressief, doel georiënteerd en adaptief is”.

Nou, dat is ook wat ...deze definitie leidt, ook niet na “tig” keren herlezen, tot een Ahaerlebnis over wat als “emotie” ervaren wordt. We gaan verder door eens om ons heen te vragen wat de “gewone” mens verstaat onder emotie. Een klein vergelijkend warenonderzoek onder familie en kennissen kan daarbij heel verhelderend werken. Eén ding is zeker, er is een uitgebreid scala aan antwoorden mogelijk. Sommigen gaan verschillende emoties benoemen: een emotie is kwaad of bang zijn. Anderen antwoorden meer vanuit hun ervaring: een gevoel van, het is dan alsof....., ik voel dan kriebels....., stoom afblazen....., een opgewonden gevoel.... Weer anderen zijn wat meer beschouwend ten aanzien van zichzelf en geven als antwoord: ik vraag me dan af waarom..., dan denk ik dat....., ik kies dan om ... Ook komen er antwoorden in de trant van: ik heb dan geen controle meer over mezelf, ik ga dan....., het is iets wat me overkomt..., antwoorden waarin het gedrag meer centraal staat.

Samengevat zijn dit omschrijvingen van wat we meemaken, wanneer we emotioneel zijn, wat allemaal wel ergens raakt aan aspecten die bij emotie horen.

Het aardige is nu dat in deze antwoorden van mensen om ons heen aspecten zijn terug te vinden die door verschillende schrijvers over emoties naar voren zijn gebracht.

Van wereldbeeld, naar mensbeeld, naar emoties

Hoe we de wereld zien is mede afhankelijk van hoe we kijken. De bril die we opzetten, het paradigma wat we hanteren, is van cruciaal belang voor hetgeen we waarnemen en de interpretatie die we daaraan geven (zie theorie over waarnemen in hoofdstuk 5). In de loop der geschiedenis zijn bepaalde visies op persoonlijkheid ontstaan waarin deze wereldbeelden, of een combinatie daarvan, als theoretische aanname te herkennen zijn. Deze wereldbeelden zijn direct gekoppeld aan de tijd waarin mensen leven en een neerslag van de cultuur van die tijd. Dit alles is vaak weer een reactie op de cultuur die daaraan vooraf ging. Het theoretisch kader dat binnen deze “persoonlijkheidsperspectieven” wordt gehanteerd is te herkennen in de ideeën die er waren en zijn rondom emoties. Zo zijn er theorieën die het “denken” een grote rol toebedelen. Anderen gaan veel meer uit van bijvoorbeeld conditionering (leren), of van het gegeven dat menselijk gedrag vooral voortkomt uit geërfde gedragspatronen (zoals bij dieren). Weer anderen nemen de werking van het menselijk onbewuste als uitgangspunt.

Wanneer we er vanuit gaan dat in elke theorie wel een deel van de waarheid verborgen ligt, kunnen we een opsomming maken van terugkerende aspecten, die te maken lijken te hebben met emotie:

- Emotie heeft hoe dan ook te maken met beweging. Zowel in het lichaam (fysiologisch), als van het lichaam (actie, expressie);
- Subjectieve beleving is een ander aspect: pijn, plezier, lust, onbehagen;

- Er wordt gesproken over patronen van voorkomende bewegingen of lichamelijke veranderingen;
- Het denken (interpretatie, waardering, betekenisverlening) is een belangrijk element;
- Bewustzijn speelt een rol: er kunnen bewuste, onbewuste en voor-bewuste componenten in het spel zijn.

Emoties en hersenen

Wanneer we kijken naar de ontwikkeling van de mens dan zijn er drie niveaus van functioneren in het zenuwstelsel te onderscheiden. Deze drie niveaus treden bij elke dagelijkse handeling in werking (in de literatuur worden deze niveaus beschreven door van Cranenburgh en Vroon):

- Archiniveau: anatomisch gezien de meest diep gelegen delen van de hersenen. De functie van dit niveau is de handhaving van de basis arousal, de lichaamshouding en de reflexen. Functies die ook bij de lagere diersoorten terug te vinden zijn.
- Paleoniveau: anatomisch vooral gevormd door het limbisch systeem en een deel van de kleine hersenen. Deze hersendelen zijn vooral actief bij emoties en de expressie daarvan; bij vaste actiepatronen, routines en automatismen. Deze functies komen bij hogere diersoorten (zoogdieren) voor.
- Neoniveau: gevormd door de hersenschors, een deel van de kleine hersenen en belangrijke schakel- en verbindingsplaatsen in de hersenen. De functies zijn vooral de "hogere" processen: cognitie (denkprocessen, geheugen), taal, waarneming, complexere vaardigheden en sociale interactieprocessen.

Schematisch:

ARCHINIVEAU	PALEONIVEAU	NEONIVEAU
arousal	emotie	cognitie
spieronus	automatismen en routines	complexe nieuwe vaardigheden
vitale functies, survival	adaptief	sociale interacties
genetisch bepaald	evalueren	omgevingsbepaald beslissen

Deze drie niveaus interacteren met elkaar en spelen een rol in alle gedrag. De verbindingen tussen de diverse hersengedeelten zijn uitgebreid en complex. Gedrag vindt altijd op alle drie de niveaus tegelijkertijd plaats. Het hersengedeelte waarin de emoties hun oorsprong hebben, is niet alleen zeer uitgebreid, het staat ook via talloze verbindingen in verbinding met de oudere "reptielenhersenen" en de nieuwere hersenschors. Alle drie niveaus zijn van belang en spelen een rol bij leerprocessen: om bijvoorbeeld nieuw gedrag te leren, of te leren variëren in bekend gedrag, moet vaak eerst het oude gedrag bewust gemaakt worden in het neoniveau. Daar wordt het nieuwe gedrag geoefend, totdat het als "automatisme" naar het paleoniveau kan verdwijnen (inslijpen). Wanneer je optimaal wilt leren, zul je dus alle niveaus "mee" moeten laten doen. Alleen vanuit je "denken" gedrag veranderen, zonder je bewust te worden van je emotionele aansturing, levert het risico op van gekunsteldheid en onhelderheid in je communicatie. Denk bijvoorbeeld aan de Vrije School, waar ze de cijfers en de letters voelen en 'lopen'.

Emoties in de haptonomie

De haptonomie maakt van oorsprong gebruik van in de praktijk 'ontdekte' kennis. Door het steeds weer waarnemen van en luisteren naar de ervaringen van vele, vele mensen, zijn er wetmatigheden ontdekt: er gebeuren steeds dezelfde dingen. De theoretische onderbouwing is in wetenschappelijk opzicht slechts deels 'bewezen'. We maken dan ook vooral gebruik van werkhypothesen: we gaan er vanuit dat er verbanden zijn omdat we die telkens weer zien. Het blijkt in de praktijk dat we heel goed kunnen werken met de verschijnselen die in de loop der jaren zijn ontdekt. We werken met wat we in de wereld tegen komen. We leggen verbanden, benoemen vermoedens van hoe het in elkaar zou kunnen steken, en die toetsen we weer aan de realiteit van alledag. We werken ermee totdat blijkt dat iets anders blijkt te zijn dan we tot dan toe hebben waargenomen. Haptonomie is in ontwikkeling. Zo ook haar visie op emoties. Er zijn veel elementen terug te vinden

uit verschillende bestaande theorieën. Logisch, want we gaan uit van de omgang met de mensen die we elke dag tegenkomen. Die mensen zijn biologisch bepaald, zijn denkende wezens, zijn betekenisverlenend aan hun omgeving, hebben geleerd en zijn geconditioneerd enzovoort. In “oorsprong” zocht de haptonomie aansluiting bij de fenomenologie. Het is ook ontstaan in de tijd dat deze stroming veel inbreng had, als reactie op een tijdperk waarin mechanisatie en digitalisering zich sterk ontwikkelden. Tellen, rekenen, denken en dergelijke, waren in haptonomische termen “verboden” gebieden. Deze extremere wijze waarop de haptonomie werd neergezet, was noodzakelijk om het “op de kaart” te zetten. Haptonomie was geen “tool”, geen “manier waarop”, maar werd gekenschetst als een “levenswijze”.

Sinds die tijd zijn we ons er meer bewust van geworden, dat denken, handelen, leren, op z'n minst belangrijke aspecten van menselijke emoties vormen, waarbij het juist de wisselwerking is tussen voelen, denken en handelen die de uniciteit van menselijke emoties vormt. Binnen ons huidige denken zul je dan ook aspecten herkennen van de theorieën zoals door de eeuwen heen omschreven. Als basis is het uitgangspunt evenwel gebleven: de mens als betekenisverlenend aan de wereld om hem heen, gerelateerd aan de beleving van zijn lichamelijkeheid.

Voelen, denken, handelen

Zoals eerder gezegd, gaan we in de haptonomie (bij Synergos) vooral uit van de wisselwerking tussen voelen, denken en handelen. Het voelen zien we als de meest basale functie van deze drie. Voor alles zijn we in de wereld gekomen als “voelers” en bewegers. Denken ontwikkelen we pas later in ons bestaan. Dat de rol van het denken in de loop van ons leven steeds meer de overhand krijgt neemt niet weg, dat onder alle denken en handelen nog steeds een gevoelslaag zit die invloed uitoefent. Deze invloed is vooral terug te vinden in de beweging, hoe miniem ook. Voelen is bewegen, of dat nu van binnen is of van buiten (of je dat min of meer ook expressief maakt). Emotie is van oudsher gekoppeld aan bewegen. De meest primaire beweging is dat iemand ergens naar toe of er vanaf beweegt (de voorbewuste beweging uit het vorige hoofdstuk over lichamelijkeheid). Stilstand en leven zijn onverenigbaar. Hooguit is stilstand te benaderen door een balans met minimale bewegingsuitslagen.

Deze minimale bewegingen ernaartoe of er vanaf vormen de basis voor sensaties van lust of onlust (eerste evaluatie/interpretatie), behagen of onbehagen. Deze sensaties zijn zichtbaar in houding en/of beweging: een verandering van spiertonus (arousal) heeft altijd effect op houding of beweging. In deze eerste minimale bewegingen kunnen we al ingrijpen, bijvoorbeeld door deze te blokkeren of van richting te veranderen. Bijvoorbeeld: iemand komt op je af, je deinst achteruit, maar je geeft diegene toch een hand (uit beleefdheidsnormen). De voorbewuste bewegingen zijn, zoals uit het woord blijkt, vaak niet bewust. Je kunt je ze wel bewust maken door je waarnemingsvermogen te ontwikkelen (naar binnen, bij jezelf waarnemen en naar buiten, waarnemen van bewegingen, geluid, enzovoort van een ander). Door je verbinding met de buitenwereld wordt je balans eigenlijk continue beïnvloed. Je meebewegen of niet begint bij de voorbewuste beweging, die je al dan niet volgt op basis van cognitieve processen en gevoelens die daarmee gepaard gaan. Wanneer iemand muziek hoort, kan hij daarop reageren met een fysieke verandering, die de lust of onlust ten aanzien van die muziek weergeeft: we sluiten ons af (terugtrekken) of neigen naar de muziek toe (toenadering). Als reflectieve waarneming kan een gevoel van blijdschap herkend worden (dit volgt ná de voorgaande beweging). Een ander kan bij dezelfde muziek wellicht verdriet ervaren. Hierbij spelen processen van attributie (toekennen van oorzaak, waarde, betekenis, herinnering) een grote rol. De oorspronkelijke beweging van bijvoorbeeld toenadering kan, onder invloed van attributieprocessen, wel eens omgezet worden in afkeer.

In de haptonomie nemen we de onderlinge beïnvloeding van voelen, denken en handelen als uitgangspunt. Tot de tijd dat we meer weten over het precieze verloop en de samenstelling van de verschillende componenten (zo die tijd zal komen), verdiepen wij ons in de wijze waarop de beïnvloeding tussen die componenten verloopt. Als je uitgaat van een circulair proces van onderlinge interacties tussen de verschillende componenten (voelen, denken en handelen), maakt het immers niet zo veel uit waar je ingrijpt. Elke ingreep is een kans om een spiraal te doorbreken of

te versterken.

Er treedt interferentie op met de andere niveaus van functioneren: gewoontes, patronen, attributie, normen, die deze eerste "beweging" kunnen versterken, remmen, of er zelfs een tegenkracht voor leveren. In de richting waarin de lichamelijke veranderingen zich vormen (ergens op af of ergens vanaf gaan), is de emotie (of zijn meerdere emoties) reeds herkenbaar. Zo heeft ergens op af gaan elementen van blijheid in zich, of van boosheid, en er vanaf gaan meer van angst.

De voor of achterwaartse bewegingen kunnen gepaard gaan met een bepaalde mate van spanning onder invloed van betekenisverlening (ten gevolge van interferentie). De mate van "spanning" (dat kan meer spanning zijn, maar ook een lagere spanning) is van invloed op de soort bewegingen die we maken. Hogere, vaste spanning leidt tot kortere, kleinere bewegingen, houderig bewegen.

Wanneer dit tegelijkertijd optreedt met een achterwaartse beweging, kom je in de "bewegingssoort" van de angst terecht. Hogere spanning, gekoppeld aan een voorwaartse beweging zie je vaker bij boosheid. Een midden spanning geeft meer ruimte aan grote beweging en souplesse, wat je ziet bij blijdschap. Onderspanning zien we bij verdriet. Dit zijn voorbeelden en vele combinaties zijn mogelijk.

Lust/onlustgevoelens = emotie in haar ruwe, basale vorm. De intensiteit kan toenemen en zich uitkristalliseren in de richting van een bepaalde (te benoemen) emotie, of wegebben. Dit is afhankelijk van de interacties tussen de verschillende niveaus (hoe je vanuit je patroon reageert en welke gedachten, herinneringen je erbij hebt). Automatismen, routines en gewoontes zijn van grote invloed. Individuen onderscheiden zich in hoe ze omgaan met emoties als bijvoorbeeld boosheid en verdriet. Dit lijken deels geleerde en deels aangeboren manieren. Iemand met een "patroon" van explosieve boosheid, ervaart waarschijnlijk andere lichamelijke sensaties, dan iemand met een patroon van ingehouden kwaadheid: toe- of afname van intensiteit gaat ook gepaard met lichamelijke veranderingen. Er kan een moment komen waarop er een besef optreedt dat een (bepaalde) emotie zich aandient, het moment waarop we ons realiseren "ik ben kwaad". Dit moment is afhankelijk van je introspectieve vermogen, de mate waarin je refereert aan de beleving van je lichaam, en de beschikbare cues (sleutels) in de omgeving. Dit besef houdt in dat je kiest voor een bepaalde actie, of dat je remt, of mogelijk geen actie onderneemt. Het functioneren op neoniveau kan gezien worden als "gekozen" gedrag, dat uiteindelijk de vormgeving is van de interacties tussen de 3 niveaus. Gedurende het hele proces is er een continue, al dan niet bewuste, feedback van lichamelijke, cognitieve acties en gedrag.

Wij vermoeden dat in de tijd, de drie niveaus van functioneren na elkaar optreden in een volgorde van basaal naar hoger niveau. De tussenliggende tijd is echter dermate kort, dat ze nauwelijks uit elkaar te halen zijn, waardoor het lijkt alsof ze tegelijkertijd optreden.

Uitgaande van de onderlinge interacties geldt dat:

- Emoties, cognitie en bewegingen door wederzijdse beïnvloeding gevoed, onderdrukt of geïnitieerd kunnen worden;
- Er een continue, razendsnelle interactie tussen gevoel/emotie, lichamelijke veranderingen en cognitie is, die wederkerig werkt.

De emotiecirkel

Wij gaan ervan uit dat een mens bij de conceptie al een bepaalde aanleg meekrijgt ten aanzien van zijn emotionele gesteldheid (net als aanleg voor taal, rekenen, sport). Je kunt bij baby's bijvoorbeeld al zien dat de een wat rustiger, een ander temperamentvoller, of schrikkeriger is. Deze aanleg wordt verder gevormd door ervaringen die in de loop van het leven zijn opgedaan. Zo ontstaat bij ieder mens zijn specifieke emotionele constellatie.

In de haptonomie hebben we gekozen om te werken met vier basis emoties, niet omdat we daarmee de waarheid pretenderen, maar omdat in de praktijk gebleken is dat hiermee goed te werken is. In de praktijk bleek er een relatie te zijn tussen de manier waarop cliënten bewogen en de emotie die zij voelden.

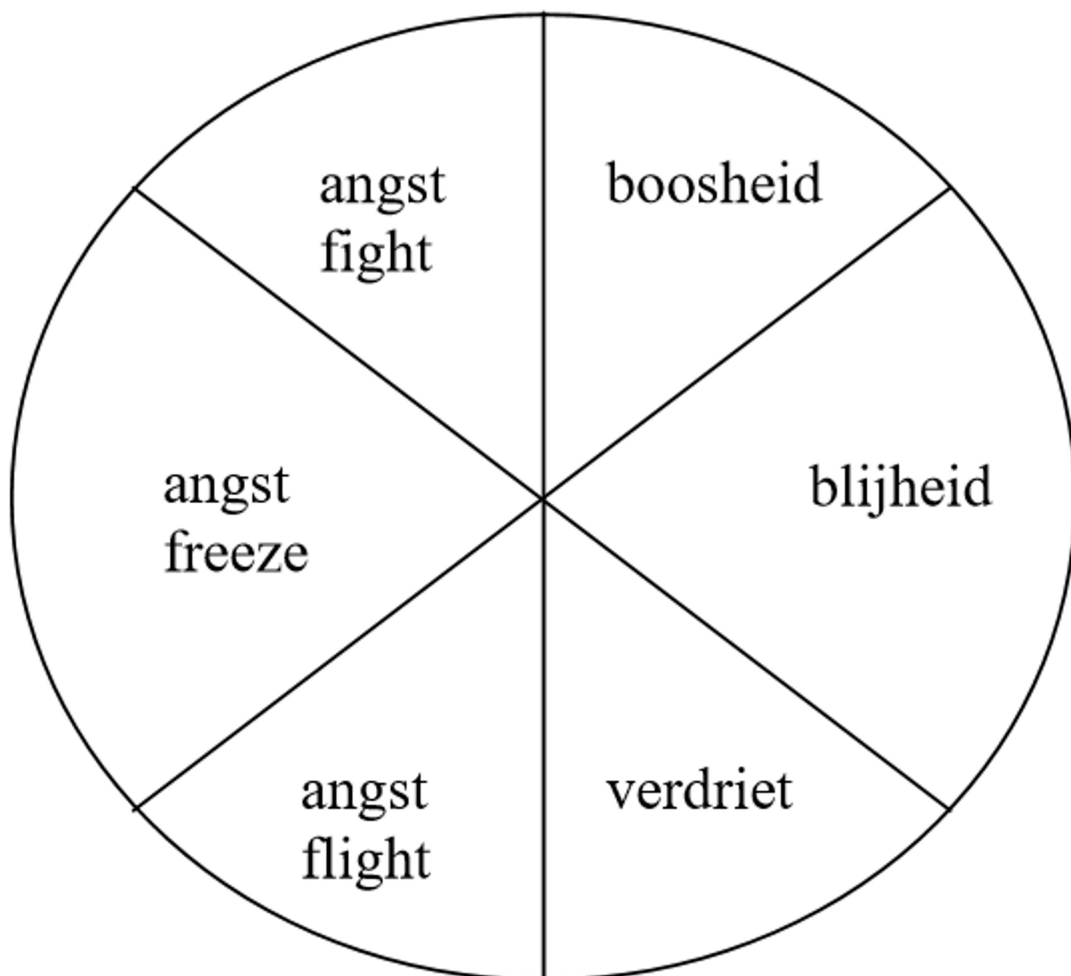
Angst; verdriet; blijheid; boosheid, bleken ieder afzonderlijk gekenmerkt door een bepaald soort bewegingen in een bewegingspatroon. Andere emoties, bijvoorbeeld jaloezie of walging, zien wij als een mengvorm van basisemoties. Jaloezie is in deze optie een samenstelling van angst flight en boosheid. Walging als een mengvorm van angst fight en boosheid. Ontroering zien we als een mengvorm tussen blij en verdriet. Deze 4 basis emoties worden ook beschreven binnen de meest

gangbare emotietheorieën.

Als een werkmodel gebruiken we de emotiecirkel. Deze cirkel is een model waar mee we goed kunnen werken om voelen, denken en handelen inzichtelijk te maken naar cliënten en collega's. Tevens kunnen we hieruit handvatten destilleren die behulpzaam zijn bij ontwikkeling. We realiseren ons hierbij dat een model slechts een benadering is van de werkelijkheid.

Empirisch is gebleken dat angst relatief vaker voorkomt dan de andere drie emoties. Zelfs kun je stellen dat angst eigenlijk altijd wel op een bepaalde wijze een rol speelt in ons gedrag. Dat wil niet zeggen dat je constant bang bent, maar je 'remt' je gedrag wel door bijvoorbeeld normen, rekening houden met anderen, door je fysieke mogelijkheden, vermeende verwachtingen van anderen. We onderscheiden bij angst, in navolging van de wetenschappelijke bevindingen, drie gedragsmodaliteiten: fight - flight - freeze.

Op basis van bovenstaande is voor onderstaande verdeling gekozen.



In deze cirkel kan de emotionele blauwdruk van een individu worden weergegeven. Zo zal de ene persoon meer vulling laten zien in het vak van de boosheid en een ander in het vak van verdriet (zie hoofdstuk 7 Grondpatronen).

Daarnaast zijn er natuurlijk ook momentane emoties. Op een bepaald moment kun je ergens bang van zijn. Vaak spelen er meerdere emoties tegelijkertijd. Dan ligt één emotie of een combinatie van twee emoties "voorop" en deze zijn zichtbaar in de beweging.

Omdat elke emotie gekenmerkt wordt door een bepaalde motoriek, kunnen we motoriek ook in een cirkel neerzetten. Door de cirkel trekken we een denkbeeldige lijn die de linkerkant van de rechterkant van de cirkel scheidt. Rechts van de lijn zien we in de motoriek de vooruit beweging (het 'ja' zeggen tegen de buitenwereld) en links van de lijn de achteruit beweging (het 'nee' zeggen tegen de buitenwereld). We verdelen de cirkel ook in een boven- en een onderkant. In het bovendeel

worden de bewegingen gekenmerkt door oprichting. In het onderste deel door een neerwaartse richting in de beweging. Bij blijheid zien we vooral grotere, ongerichte en omhoog / omlaag bewegingen (denk maar aan huppelen) en bij angst-freeze hele kleine voor/achterwaartse bewegingen en ongerichte bewegingen (friemelen met een pen). Vanuit de gedachte dat mensen altijd in relatie staan met de wereld om hen heen beschrijven wij de motoriek in termen van bewegingen ten opzichte van die buitenwereld (relationeel). In dit verband betekent de beschreven voor- achterwaartse beweging een beweging naar de buitenwereld toe of ervan af. De hier genoemde aspecten van motoriek zijn basis elementen. In hoofdstuk 6 Bewegen en emoties wordt dit verder uitgewerkt.

Bewegen & emoties

woensdag 13 december 2017 12:55

Alles begint bij ons eigen lichaam. Ons lichaam dat zijn wijzelf. Ons lichaam is het enige, direct kenbare voor ons in deze wereld. Zonder dat lichaam, zonder onszelf in dat lichaam te ervaren, is er geen besef dát we zijn, weten we ook niet wíe we zijn, wat de wereld om ons heen ons doet, of hoe wij ons verhouden tot die wereld. We leven middels ons lichaam in een tastbare, hoorbare, voelbare, ruikbare en proefbare wereld. Onze identiteit is op de eerste plaats een lichaamsidentiteit. Zelfs de grote man van het psychisch on- en onderbewuste, het ego, het it en het superego, Sigmund Freud, zei reeds: "ons ego is bovenal een lichaamsego", zonder het besef van je eigen lijf is er geen duidelijk referentiekader.

Impressiekanalen en expressiekanalen

Ons lichaam kun je zien als entiteit met impressiekanalen; de buitenwereld laat haar indruk achter op ons lichaam. Via onze zintuigen komt de informatie binnen over de buitenwereld (zie hoofdstuk 5 over waarnemen). Wat die informatie met ons doet, voelen we via de proprioceptie en het vestibulair systeem (evenwichtsorgaan). Wanneer we schrikken, kunnen we dat voelen aan onze spieren die zich spannen, ons hart dat versneld gaat slaan of een achterwaartse beweging die we maken (met je hakken in het zand, verstijfd van schrik). Maar niet alleen de buitenwereld laat haar indruk achter. Ook onze eigen behoeftes, onze gedachten, onze normen en waarden doen dat ook als een meer of minder geïnternaliseerde buitenwereld.

De proprioceptie verzorgt als het ware voor ons de ondertiteling bij de impressies. Zij doet continu waarnemingen over veranderingen die optreden in de bewegende delen van ons lichaam (spieren, pezen, gewrichten), zodat hun positie, tonus en beweging voortdurend kan worden geregeld en aangepast aan wat er wordt gevraagd. Proprioceptie is onmisbaar voor ons gevoel van en over onszelf. Het is de basis voor een autonoom regulerend proces van bijsturing. Normaal gesproken staan we hier niet bij stil, ons lichaam staat nooit ter discussie; het is er gewoon en vanzelfsprekend, tenzij het pijn gaat doen of ongemakken vertoont (le corps connaissant; zie hoofdstuk 4 over haptonomische fenomenen). De proprioceptie werkt samen met ons vestibulair orgaan. Dat geeft ons informatie over onze houding ten opzichte van de wereld (positie in de ruimte) en over onze balans, dus over hoe wij ons verhouden tot de wereld buiten ons. Maar ook met onze gedachten kunnen we onszelf uit (of juist in) balans brengen, wat geregistreerd wordt door het vestibulair orgaan (visualisatie maakt hier bijvoorbeeld gebruik van).

Met ons lichaam laten we ook zien, horen en voelen wie we zijn, hoe wij ons voelen, welke gedachten we hebben (al dan niet als tekst uitgesproken) en welk gedrag we kiezen. Dit doen we door middel van onze verbale en non-verbale expressiekanalen.

Als expressiekanalen kunnen we onderscheiden:

- Houding;
- Beweging, waaronder ook gebaren vallen;
- Mimiek;
- Adem;
- Stem;
- Taal, woordgebruik;
- Hoe we ruiken;
- Hoe we aanvoelen;
- Hoe we smaken;
- Hoe we ons lichaam verzorgen en aankleden.

Spierspanning en balans

Wat is er nou waarneembaar aan de buitenkant (verschillende expressiekanalen) en wat is er waarneembaar van binnen (proprioceptie en evenwicht)? Hier pakken we de draad van hoofdstuk 3 (Emoties) weer op.

Een grote gemene deler is de tonus, onze spierspanning. Deze speelt een grote rol in wat we laten

zien en voelen aan de buitenwereld, maar ook in wat we bij onszelf kunnen waarnemen. De mate van spanning bepaalt voor een groot deel hoe iemand staat, ligt, zit, beweegt, ademt, spreekt, kortom hoe diegenen leeft. Wanneer je nu, dit lezende, spanning zet op al je spieren, dan kan je voelen wat er dan verandert in hoe je staat, zit, ademt, praat of beweegt. In de mate van spanning in verschillende delen van een lichaam komen eindeloos veel variaties voor; je kunt de voorkant van je lijf spannen en de achterkant minder, de bovenkant sterk spannen en de onderkant weinig, alleen de extremiteiten aanspannen en de rest niet. Het boeiende is dat deze variaties niet alleen allemaal voor komen bij verschillende mensen om ons heen, maar ook in onszelf.

De mate van spanning kan worden afgezet op een lijn die als volgt verloopt:
overspanning – spanning – ontspanning - onderspanning.

Voorbeelden van een toestand van overspanning zijn:

bovenmatig gespannen spieren, overspannen denkbeelden, zenuwen die te zeer of te lang geprikkeld zijn, een overspannen arbeidsmarkt.

Voorbeelden van onderspanning:

slappe spieren na immobilisatie, moeheid, luiheid in denken, gevoelens van zinloosheid.

Elke actie vraagt een bepaalde mate van spanning, ook wel een 'adequate doespanning' genoemd. De ene actie vraagt een hogere mate van spanning dan een andere. Daarmee is spanning een woord dat niet één bepaalde toestand omschrijft, maar een woord dat een heel veld bestrijkt.

Elk mens heeft een bepaalde grondspanning, deze is bij iedereen anders. Dit kun je zien als een soort startpositie. Daarvan uit zal bij iemand, als reactie op wat er in en /of om hem heen gebeurt, bij momenten de grondspanning hoger zijn of lager. Iemand's spanning fluctueert dus door de dag heen rondom de grondspanning. Deze basisspanning kun je toetsen door aan het lichaam te voelen. De ene persoon neigt meer naar ontspanning of onderspanning, de ander meer naar overspanning. Je grondspanning vloeit voort uit je emotionele constellatie (zie hoofdstuk 3 Emoties). Bij een angstig persoon, die de wereld benadert vanuit een attitude die gericht is op risico's en gevaren, is de spanning doorgaans hoger dan bij iemand die wat meer latend, 'ik zie wel' is ingesteld (meer een aansturing vanuit verdriet).

Het zelf ervaren van de mate van spanning door middel van de propriocepsis is een heikel iets omdat je zo gewoon bent aan je eigen lichaamsspanning, dat je deze niet direct ervaart als hoog of laag, terwijl deze spanning wel van invloed is op hoe je in de wereld staat. Je voelt jouw mate van spanning het makkelijkst wanneer de spanning verandert. Wanneer de spanning al vrij hoog ligt, lijkt het opmerken van nog meer spanning lastig en 'loslaten' een hele klus.

Als andere grote gemene delers hebben we balans benoemd. Als we meer op onze voorvoeten staan, en vervolgens de balans veranderen naar meer op de hakken, kunnen we voelen welke veranderingen dat in ons lichaam meebrengt. Ook onze balans is van invloed op onze houding, onze manier van ademen, hoe we praten, wat we waarnemen en hoe we onszelf voelen.

De relatie tussen emoties, expressiekanalen en gedrag

In houding, motoriek, stem, ademhaling, mimiek, gebaren, woordkeuze en manier van omgaan met anderen is waarneembaar hoe iemand in het leven staat; letterlijk en figuurlijk. De manier waarop we ons gedragen kent een emotionele aansturing, wat je kunt zien als een soort van energiebron of drijfveer. Ook deze is, net als ons lichaam, zo vanzelfsprekend, dat we hem niet opmerken.

Zoals Wittgenstein schreef:

“ die aspecten van de dingen die voor ons het belangrijkste zijn blijven verborgen omdat ze zo eenvoudig en bekend zijn (het lukt je niet iets op te merken omdat je het altijd voor ogen hebt). Aan de drijfveren voor zijn speurtochten besteedt de mens niet de geringste aandacht”.

Een bepaalde emotionele aansturing gaat gepaard met kenmerkende innerlijke en uiterlijke bewegingen.

Innerlijk

Om te beginnen zijn veel lichamelijke sensaties emotiespecifiek: tranen, trillen, bonkend hart, adem wordt vast gezet, pijn in je buik, aandrang om te plassen. Je voelt iets anders in je lijf als je je kwaad maakt, dan wanneer je verdrietig bent. Een aantal sensaties samen kunnen leiden tot een beleving als: "een brok in de keel, lichtvoetig zijn, zwaar van verdriet, je haren gaan overeind staan, knoop in je maag". Het zijn uitdrukkingen die we allemaal verstaan en die blijk geven van een lichamelijke belevingscomponent.

De uiterlijk waarneembare kenmerkende bewegingen (zichtbaar in gedrag)

Voorbeelden van de relatie tussen de grondstemming en bewegingen. Iemand met een verdrietige ondertoon, loopt langzaam, beweegt wat trager, is wat in elkaar gezakt, met afhanginge schouders. Een blij mens maakt ruime bewegingen, is gericht op de omgeving, beweegt lichtvoetig en is niet doelgericht. Iemand die angstig aangestuurd is beweegt klein, gespannen, neemt weinig ruimte in, praat zacht. Is iemand meer een kwaai peer, dan staat hij breder en groter, neemt ruimte in, is doelgericht en laat zich horen.

Hoe het voor je voelt en wat voor anderen waarneembaar is, kan verschillend zijn of overeenkomen. Dat is onder andere afhankelijk van hoe 'gewoon' het voor jezelf is en wat je jezelf toestaat om te laten zien.

Naast de grondstemming, die er altijd is, zijn er ook momentane gevoelens. Deze worden altijd gekleurd door de grondstemming: een mopperkont is anders blij dan een angsthaas. Dat is weer terug te zien in de bewegingen.

Op een bepaald moment kan er sprake zijn van meerdere emoties tegelijkertijd, die elkaar in hun expressie kunnen versterken of afzwakken. Zo komt het vaak voor dat mensen hun gevoel van boosheid (en de daarmee gepaard gaande expressies) afremmen, door tegelijkertijd verdrietig te zijn. Combinaties van emoties kunnen elkaar onderdrukken, katalyseren of neutraliseren.

Bewegingen die bij een bepaalde emotie horen, kunnen richtingondersteunend werken voor wat je fysiek wilt doen, of tegenwerken:

als je een zware fysieke klus wilt klaren (bijvoorbeeld een berg opfietsen) gaat dit beter als je kwaad bent, dan wanneer je bang of blij bent.

Als je uitgelaten blij bent, begin je niet zo gauw aan het schrijven van een beleidsplan of het borduren van een lapje stof.

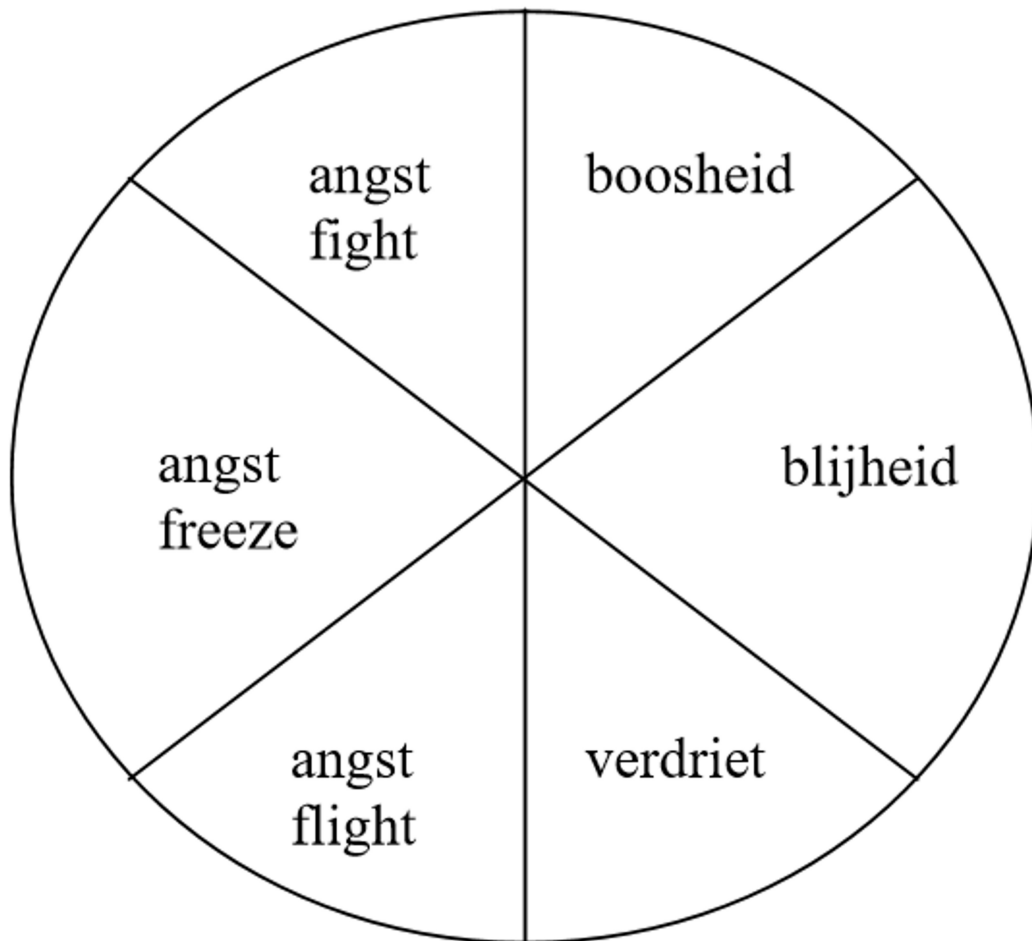
De cirkels

In hoofdstuk 3 hebben we beschreven van welke basisemoties wij uitgaan, deze in een cirkel geplaatst en we hebben 2 aspecten van bewegen (spanning en balans) daarin benoemd.

In hoofdstuk 4 (waarnemen) hebben we de componenten van een emotie benoemd: **het hele complex van fysieke gewaarwordingen, beleving en bewegingen.**

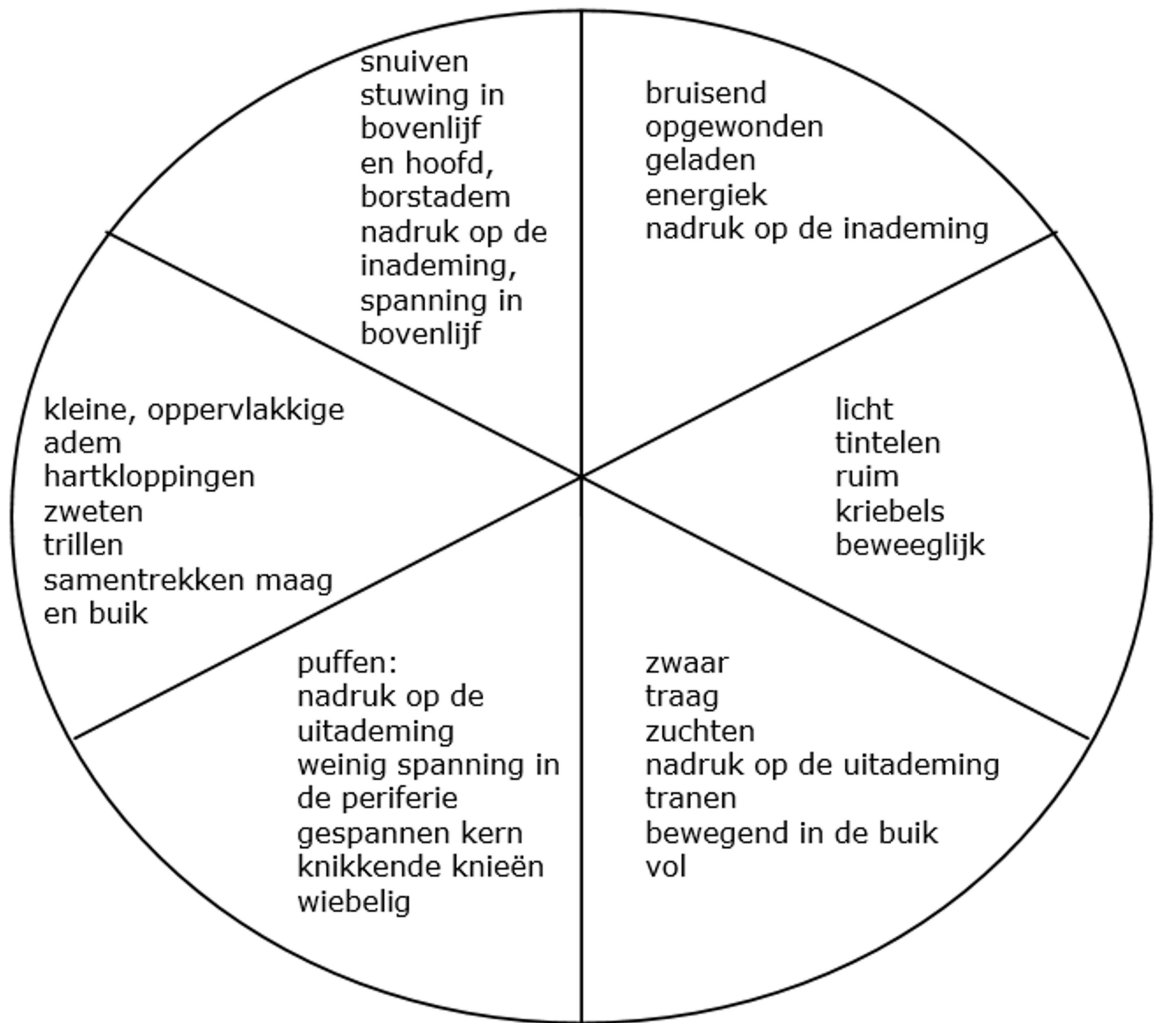
Deze 3 componenten gaan we in een cirkel plaatsen.

Ter herinnering eerst nogmaals de emotiecirkel, te zien als onderlegger onder de cirkels die hierna volgen:

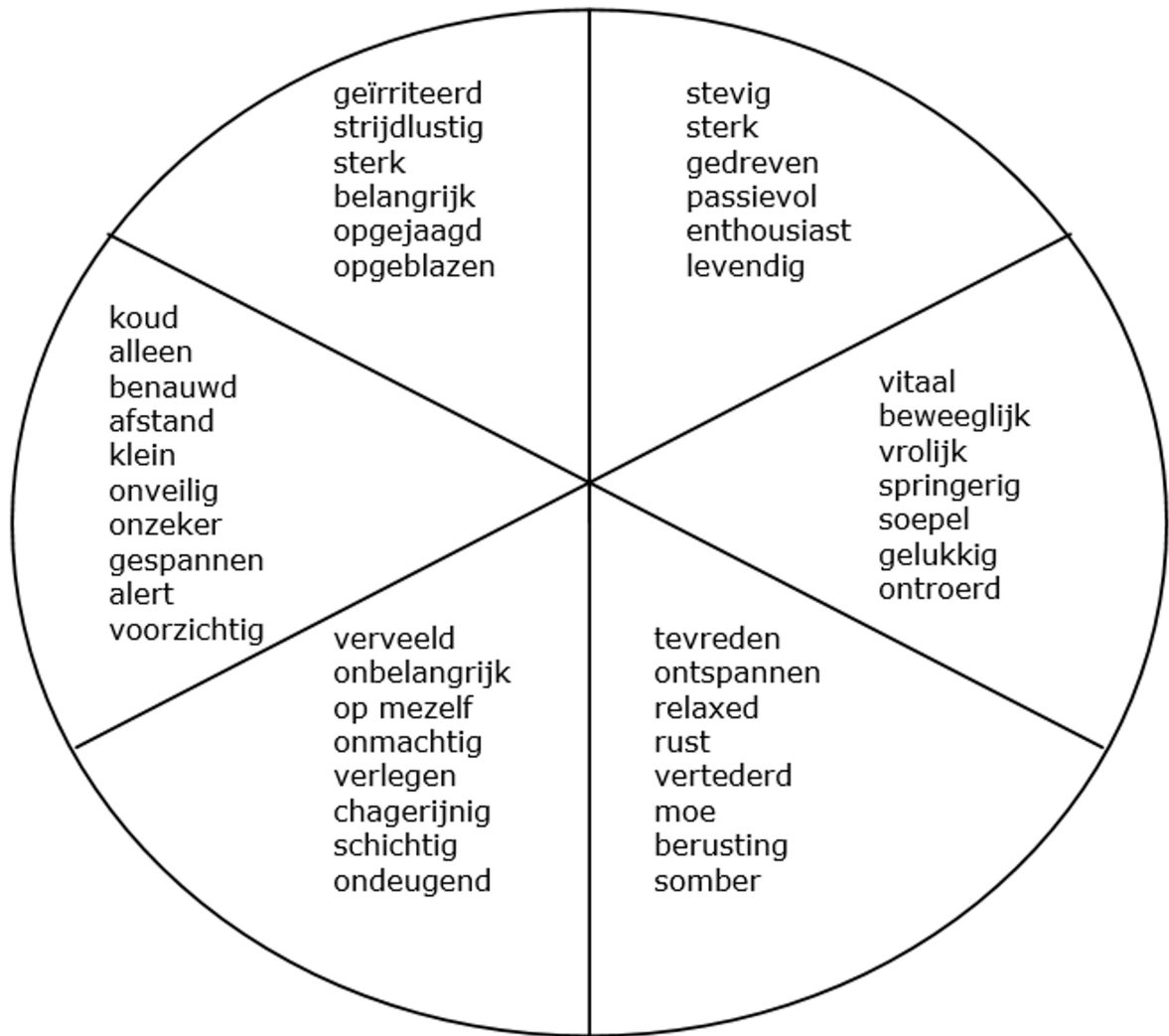


Zoals eerder gezegd, nemen we lichamelijke sensaties waar (fysieke gewaarwordingen) in ons lijf met behulp van proprioceptis en het evenwichtsorgaan. Daar verlenen we een betekenis aan die we als een bepaalde beleving verwoorden.

Als eerste zetten we fysieke gewaarwordingen, behorende bij een bepaalde emotie, in de cirkel:



Vervolgens wat zoal als beleving (de subjectieve interpretatie van de fysiologische gewaarwordingen) wordt genoemd:

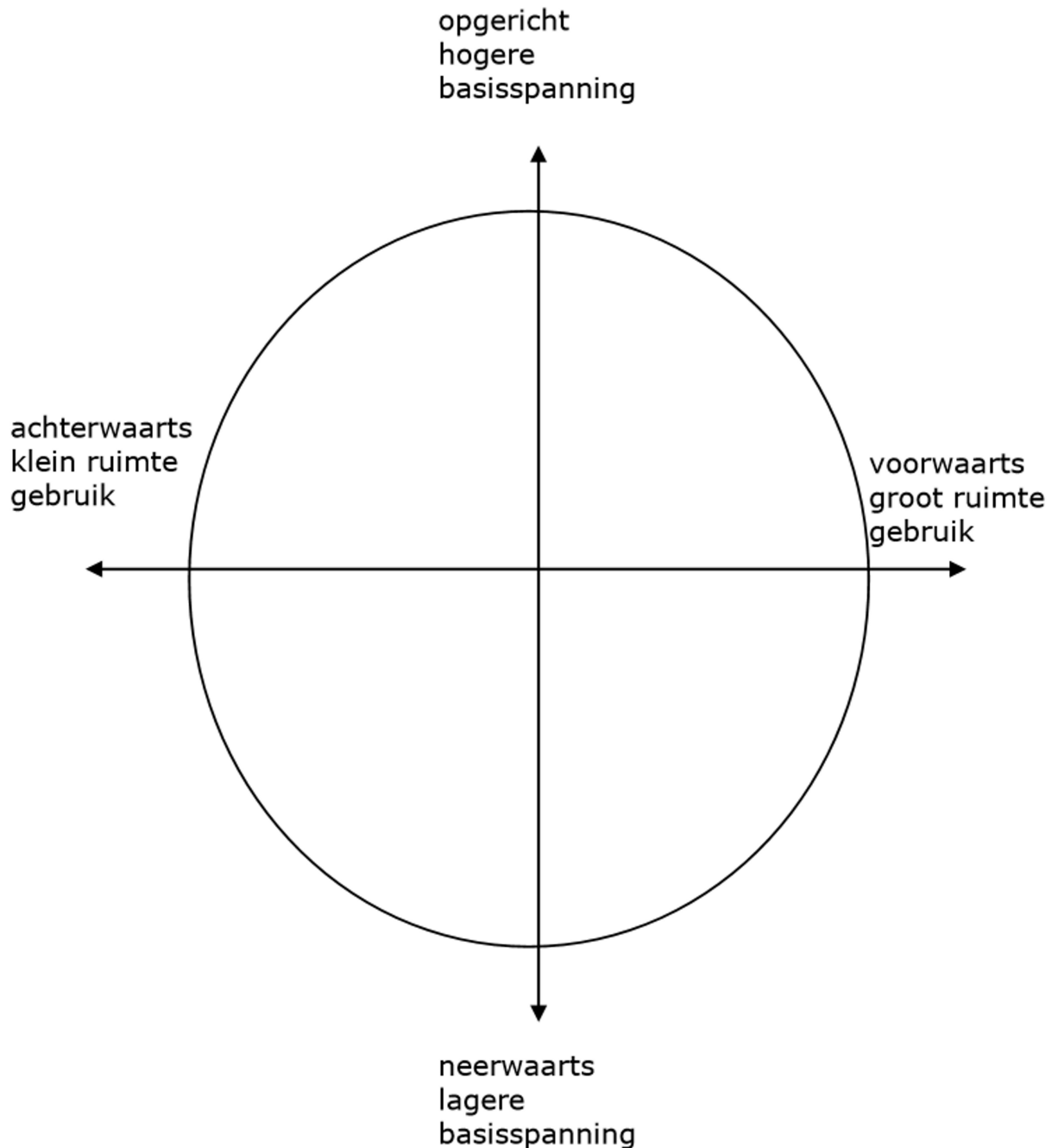


De houding ten opzichte van de buitenwereld

Emoties zijn waarneembaar in gedrag, waarvan de houding één aspect is (bijvoorbeeld beweging, mimiek en stem zijn ook aspecten van expressies: expressiekanalen). We beschrijven de houding als 'startpositie' ten opzichte van de buitenwereld (met in het achterhoofd dat houding eigenlijk een vorm van minimale beweging is). Ieder heeft een voorkeurspositie van waaruit hij de buitenwereld tegemoet treedt.

Om dit in beeld te brengen maken we gebruik van een assenstelsel in de cirkel. Daarmee wordt het model dat we gebruiken een dynamisch model.

Op de horizontale as plaatsen we de balans: aan de rechterpunt van de as is de balans het meest naar voren en aan de linkerzijde het meest naar achter gericht. Ook het gebruik van ruimte is een aspect wat wij op deze lijn neerzetten: bij een aansturing van blij zien we een groot gebruik van de ruimte, bij de freeze modaliteit van angst juist een klein. Op de verticale as zetten we de grondspanning uit: bovenin is de grondspanning hoger, onderin lager. Tevens plaatsen we op deze as de ruimtelijke gerichtheid omhoog bovenin (bij boosheid) en de gerichtheid omlaag beneden (bij verdriet).

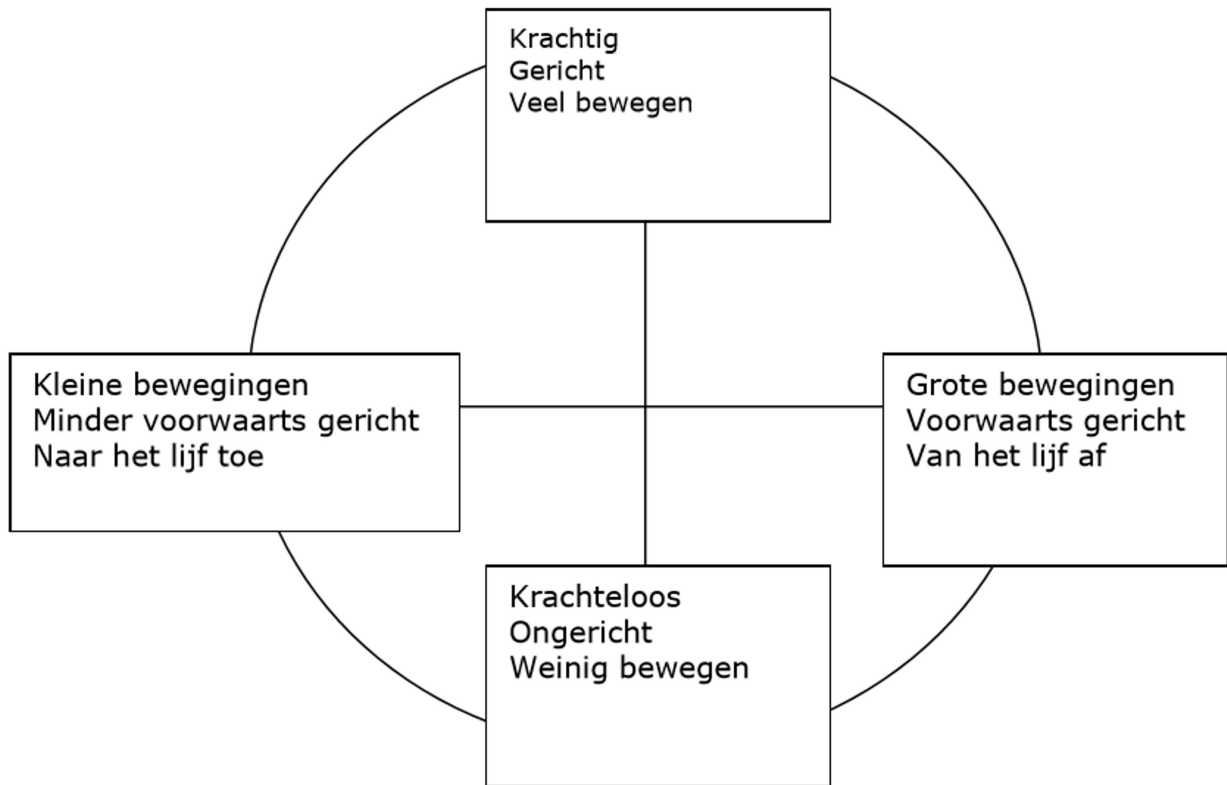


Iedereen heeft een bepaalde grondspanning, balans, ruimtegebruik, welke uiteraard fluctueren afhankelijk van de dag, de situatie, het weer etc. Maar grofweg beweegt elk van ons zich rondom een voor hem of haar kenmerkende positionering op de assen. Deze is gekoppeld aan de 'blauwdruk' van je emotionele grondstemming. Voorbeeld: Iemand die angstig is gaat met een relatief hoge grondspanning door het leven: opletten, waar is het gevaar, waar is de uitweg, wanneer kan ik uithalen? Diegene beweegt zich bij voorkeur op een beperkte ruimte, startend vanuit een achterbalans: een ideale positie om overzicht te hebben en risico's snel te detecteren. Wanneer je jezelf stilt houdt, kun je bewegingen goed waarnemen. De positie, waarin je je letterlijk bevindt maakt, dat je op een bepaalde manier naar jezelf en de wereld kijkt en je daarin beweegt. Neigt iemand wat meer in de totaalbalans naar achteren, dan is het gemakkelijker om vanuit een positie van afstand waar te nemen, dan wanneer iemand zijn balans voor op de voeten heeft en klaar is voor actie (meer aansturing van blij of boos).

Door combinaties te maken van de 2-assen, worden de verschillende houdingen bij verschillende emotionele aansturingen zichtbaar. Voorbeeld: Bij boosheid kenmerkt de grondhouding zich door een middenbalans met een tendens naar voren, oprichting, hogere grondspanning en middelmatig ruimte gebruik met een tendens naar veel.

Beweging

Vanuit de verschillende startposities (voorkeursverhouding) worden bewegingen anders ingezet en hebben ze ook een ander verloop. Bij blijheid zien we vooral voorwaarts gerichte, grotere bewegingen, waarbij van de totale ruimte gebruik wordt gemaakt. Je ziet ook omhoog / omlaag bewegingen (denk maar aan huppelen). De bewegingen verlopen soepel. Bij angst-freeze is de uitgangspositie in een beperkte ruimte: we zien dan ook kleine voor/achterwaartse bewegingen met een hoge spanning. Zo kunnen in de bewegingscirkel op 2 assen elementen binnen bewegingen geplaatst worden op een dynamisch lijn van meer naar minder: van krachtig naar krachteloos, van meer voorwaarts naar minder voorwaarts (geremd), van veel bewegen naar weinig bewegen, van groot naar minder groot e.d.



We gaan er van uit, dat elk mens wordt geboren met een bepaalde samenstelling van deze emoties: zijn of haar eigen pallet. In je leven krijg je de kans om sommige emoties verder uit te diepen en daar wellicht een expert in te worden en andere emoties verpieteren en liggen te wachten tot ook zij voeding krijgen en ruimte en licht. Nou wordt doorgaans niet een emotie gestimuleerd of afgeremd, maar gedrag. Er klinken dan teksten als: 'doe eens wat rustiger', 'maak niet zo'n lawaai', 'wat ben jij lekker rustig', 'zet nou eens een keertje wat door', 'sta even stil', 'zeg nou eens wat je denkt'. Iedereen heeft ongetwijfeld voorbeelden te over uit zijn eigen leven. Maar ook emoties worden gestimuleerd en geremd: 'jongens huilen niet', 'meisjes zijn lief', 'het is niet damesachtig om tekeer te gaan'. Doorgaans zit de onderdrukking of stimulans van emoties verpakt in geboden, verboden, normen en waarden, beloningen en straf.

Wanneer we spreken over emoties en de aansturing daarvan, bedoelen we niet de expressieve uitvergroete kracht (bijvoorbeeld agressie), niet de dramatische expressie van bijvoorbeeld verdriet, waarin men diepbedroefd dikke tranen plengt. Wij kijken naar de emoties als ware het richtinggevers met een bepaalde intensiteit, energie. Dus met boosheid bedoelen we niet de razernij waarbij gevochten, gescholden wordt, maar het is een kracht (beleving), die richting geeft met een bepaalde intensiteit: vooruit, behoorlijk ruimte innemend, duidelijk, concreet, spanning gelijk verdeeld over hele lijf, met een basisspanning hoger dan gemiddeld, met doe kracht en doelgerichtheid. Verdriet is niet het hartverscheurende huilen, het dramatisch zwelgen, maar het is meer loslaten, met een lagere basisspanning, het latende, vertragende, bezinnende.

Grondpatronen

woensdag 13 december 2017 12:50

Inleiding

Wat is een grondpatroon?

In de beginjaren van Synergos (1993), is de term 'grondpatroon' ingevoerd. Daarmee wordt bedoeld: de specifieke, kenmerkende manier waarop een persoon in het leven staat, zowel in de manier van denken, als van voelen, als van handelen. In het patroon kunnen karakteristieken worden onderscheiden: steeds terugkerende gehelen waaraan het eigenlijke of wezenlijke van een individu te herkennen is. Zie het als een soort schilderij, een kleurenpallet van verschillende eigenschappen en kenmerken, die tezamen in hun verband laten zien wat zo kenmerkend is voor deze mens. (zie hoofdstuk 4 over fenomenologie). Een grondpatroon is datgene wat tekenars als 'karakteristiek' aan iemand zouden neerzetten bij het maken van een karikatuur. Het is een blauwdruk, een constellatie, een kleurenpakket wat je individualiteit 'eigen' aardig maakt. Omdat het basaal is, klinkt het overal in door en kleurt het de wijze waarop je in het leven rondloopt. Het is datgene wat je voor de ander 'herkenbaar' maakt: je herkent iemand aan zijn loopje, je hoort aan de stem wie je aan de telefoon hebt, je kunt inschatten hoe iemand een bepaalde situatie aan zal pakken. Een grondpatroon maakt herkenbaar en voorspelbaar. Het is een 'patroon', het is min of meer ingeslepen. De weg waarlangs gedachten, gevoelens, handelingen verlopen, is op een bepaalde manier 'uitgesleten' en het verloop is vrijwel 'automatisch', volgens het bekende patroon. Zoals een naald de groeven van een grammofoonplaat volgt. Wanneer de zaken op hun beloop worden gelaten, zullen ze gaan zoals ze altijd gaan en de groeven volgen. Hoe langer het duurt, des te dieper de groeven. En als het heel lang duurt, kan de naald blijven 'hangen'. Zo kunnen mensen, wanneer ze ouder worden, steeds meer een karikatuur van zichzelf worden. De trekjes worden steeds navranter en scherper.

Herkenbaarheid

Een grondpatroon is te achterhalen door waarnemingen te doen van iemand. Deze waarnemingen doen we onder andere op de volgende aspecten: houding, beweging, stem, rollen en posities die iemand inneemt, de manier van waarnemen, de manier van omgaan met conflicten, de manier van denken, relatievorming. Uit de waargenomen aspecten komen herhalingen naar voren, karakteristieken die leiden tot een grondpatroon. Kortom: het grondpatroon kunnen we waarnemen in alle expressiekanalen (zie hoofdstuk 5 over Waarnemen en hoofdstuk 6 over Bewegen en emoties) die we tot onze beschikking hebben.

Hij is een rots in de branding, ze gaat als een vlinder door het leven, een brompot, een blok beton zijn in de spreektaal van alle dag omschrijvingen van een mens met een bepaald grondpatroon: je kunt je daarbij een bepaalde manier van bewegen, van praten, van ruziën e.d. voorstellen. In verschillende persoonlijkheidstheorieën, kom je termen tegen die verwant zijn aan wat wij als grondpatroon zien, zoals karakter, type, temperament, enneagrammen, kleuren. Wat het begrip grondpatroon hiervan onderscheidt is, dat hierin zowel voelen, denken en handelen worden betrokken en het verband hiertussen inzichtelijk wordt gemaakt.

Het ontstaan van een grondpatroon

Grondpatronen krijgen vorm door:

1. Genetische aanleg Bij de conceptie krijgt een mens een pakketje genen mee waarin bepaalde eigenschappen zijn vastgelegd. Een soort van basispakket waarin lichamelijke eigenschappen, emotionele eigenschappen en denkcapaciteiten zijn opgenomen
2. Milieu Hoé, óf en welke eigenschappen tot wasdom komen, hangt af van de omgeving waarin die mens opgroeit: bijvoorbeeld kansarm of rijk, met genoeg voeding, huisvesting of juist niet, in een warm klimaat of in de bergen. Al in de baarmoeder spelen deze omgevingsfactoren een rol: denk maar aan drugsgebruik van de moeder of HIV besmetting waaraan een kind blootgesteld kan worden
3. Ervaring Een kind is afhankelijk van de omgeving en wil graag de goedkeuring en bevestiging

van voor hem belangrijke anderen. Bepaald gedrag wordt door de omgeving niet getolereerd en ander gedrag juist aangemoedigd. De kans is groot dat een kind het gedrag dat wordt afgekeurd voortaan laat en het gedrag dat wordt bemoedigd herhaalt. Het kan ook zo zijn dat een kind juist gedrag ontwikkelt dat tegen de heersende normen en waarden van de groep waarin het leeft in gaat. Er zijn verschillende varianten in verschillende leeftijdsfasen denkbaar.

4. Vaardigheden Wat je goed kan neig je vaker te doen. Succes leidt tot herhaling, het versterkt intrinsiek het zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen en zelfwaardering nemen ook toe door de waardering van anderen die je krijgt wanneer je iets goed doet. Zo zullen iemands sterke kanten (steeds) meer kansen krijgen zich te ontwikkelen. Als je aardig blijkt te kunnen tennissen, zal je dat vaker doen, leuker vinden, het zal meer succes opleveren en daarmee meer kans krijgen zich te ontwikkelen. De andere kant van deze medaille is natuurlijk dat, waar je wat minder goed in bent of wat je niet zo maar lukt, niet je favoriete bezigheid zal zijn. Doordat je weinig daarin door oefent, atrofiëren deze kwaliteiten als het ware. Het kan echter ook zo zijn dat succes leidt tot faalangst; je haalde eerst een 10 en de volgende keer ben je bang dat je dat niet haalt, wat er toe leidt dat je er niet weer aan begint. En er zijn mensen die juist de uitdaging zien in de dingen die ze minder goed kunnen (afhankelijk weer van het grondpatroon).
5. Imitatie Kleine kinderen zijn geneigd om personen die belangrijk voor hen zijn te imiteren, waardoor ze bepaalde kwaliteiten oefenen. Je ziet vaak dat in bepaalde families een bepaalde sport, of muziekkwaliteiten, of denkcapaciteiten voorkomen. Enerzijds kan dat natuurlijk zijn dat er een bepaalde genetische aanleg is, anderzijds komen kinderen ook in aanraking met takken van sport of cultuur doordat ouders hen meenemen in die werelden.
6. Cultuur De cultuur waarin je opgroeit geeft gewoontes, codes e.d. door. Er zijn weinig wedstrijdswemsters uit de Arabische landen.

Een emotioneel pakket

Wanneer je wordt geboren, krijg je een “pakketje” eigenschappen mee voor je wording op deze wereld. Je zou het kunnen zien als een soort “kern” van jezelf. Hoe deze kern zich naar buiten toe manifesteert (waarneembaar voor anderen middels gedrag), hangt af van de bewerking die deze kern in de loop van een leven ondergaat. Zo zullen invloeden en gebeurtenissen van buitenaf het pakket dat je hebt meegekregen in meerdere of mindere mate beïnvloeden. Diepgaande (bijvoorbeeld traumatische) ervaringen, zullen een sterkere verandering of kleuring in je “kern” teweeg brengen dan minder ingrijpende gebeurtenissen.

Het hele jonge kind heeft nog een heel scala aan gedragsmogelijkheden tot zijn beschikking, vele daarvan probeert het ook uit. Alle ervaringen die het kind daarmee opdoet leiden tot gevoelservaringen. De gevoelens geven aanleiding tot dezelfde gedragsmodaliteit, of het uitproberen van een andere variant wat dan weer nieuwe gevoelsinformatie verschaft. Zo ondergaat en verwerkt een kind de invloeden uit zijn omgeving, maar het beïnvloedt en bewerkt ook zelf zijn omgeving. Na kortere of langere tijd ontstaan, via de herhaling, patronen. Een patroon dat adequaat werkt zal de neiging hebben zich steeds vaster in het gedragsrepertoire te nestelen. Hoe jonger een mens, des te ingrijpender en directer gevoelens het gedrag bepalen. Ervaringen en gebeurtenissen uit de beginjaren van het leven drukken een belangrijk stempel op de ontwikkeling van het grondpatroon. De ontwikkeling van een grondpatroon geeft het kind grip op en controle (voorspelbaarheid) in verschillende situaties. Het is een manier om orde te scheppen in de chaos van gevoelens.

Een grondpatroon is taai en ook een groot goed, want het geeft een bepaald houvast in het leven. Het maakt het leven voorspelbaar: wanneer jij steeds hetzelfde doet, weet je na een paar jaar wel wat het resultaat zal zijn. Het grondpatroon helpt je om op een voorbewust niveau te reageren op situaties. Je hoeft niet elke keer weer opnieuw het wiel uit te vinden en na te denken wat je moet doen. Je bent ook herkenbaar voor anderen. Ze 'weten wat ze aan je hebben', kunnen je 'plaatsen'. De wereld is op orde en dat houdt menig mens rustig. Wanneer we willen 'veranderen', verliezen we vaak uit het oog dat je grondpatroon de kwaliteit is die je je hele leven lang geoefend hebt. Talent is gebaseerd op je grondpatroon.

Maar je kunt ook last van je grondpatroon hebben. Dat gebeurt bijvoorbeeld wanneer het patroon dat je ooit hebt ontwikkeld en wat je nu 'voorbewust' aanwendt, je in nieuwe situaties niet meer brengt wat je wilt. Het kan je ook remmen om eens iets nieuws uit te proberen. Je manier van doen, denken of voelen kan wel eens niet meer nodig zijn, omdat de situatie nú geheel anders is. Jij bent bijvoorbeeld nog in staat van 'oorlog' terwijl er allang vrede om je heen is.

Als je op latere leeftijd bepaald gedrag bij jezelf wilt veranderen, is dat niet eenvoudig. Want dat betekent dat je grip op en voorspelbaarheid van(in ieder geval voor een groot deel) op moet geven en weer in een nieuwe (gevoels-)ervaring moet stappen. In onze visie zitten de groei- en leermogelijkheden vooral in de ontdekkingstocht van het gebied buiten je (bekende) grondpatroon, buiten je comfort zone. Wanneer je buiten je comfortzone treedt, word je geconfronteerd met andere gevoelens en leer je andere vaardigheden. Daarmee creëer je de kans om iets nieuws te leren en krijg je de keuzevrijheid om eens buiten je patroon te reageren en handelen.

Bij ontwikkelen gaat het niet om het afleren van wat je al kunt (waarom zou je bepaald gedrag afleren waar je goed in bent en wat je wellicht ook succes of liefde of wat dan ook oplevert), maar gaat het om het ontwikkelen van andere vaardigheden in denken voelen en doen. Zodoende kun je jouw repertoire aan (reactie) mogelijkheden uitbreiden.

Wat is het belang van zicht op je grondpatroon?

We noemen een paar mogelijkheden:

- Meer inzicht in grondpatronen geeft meer inzicht in je waarneming van anderen en van jezelf. Het maakt je bewust van je selectie in je waarnemingen. Op welke prikkels ben je gericht en voor welke sluit je je af?
- Weten wat je grondpatroon is geeft ook inzicht in hoe je communiceert en bij wie je wel of niet aansluit+
- Het geeft je zicht op waar je talenten en ontwikkelingsmogelijkheden liggen.

Grondpatronen in relaties en groepen

Niet alleen individueel laten we ons grondpatroon zien. Ook in relaties tussen 2 mensen of in grotere groepen zijn grondpatronen te herkennen. Gezinnen, (afdelingen op) een bedrijf, klassen, kenmerken zich door een bepaalde interactiedynamiek. Zo heb je de 'rustige' groepen of relaties, of de tumultueuze, de conflictueuze, de groep waar strikte waarden en normen worden gehanteerd, of de groep waarin ieder het zijne mag doen. Kortom: net als bij individuen heeft een groep zijn eigen wijze van functioneren, waarbij ook sterktes en zwaktes te onderscheiden zijn.

Communicatie

woensdag 13 december 2017 12:51

Isolatie en verbondenheid

Dit thema speelt een belangrijke rol binnen communicatie. Als mens worden wij in onze ontwikkeling gedreven door een tweetal fundamentele behoeften: de behoefte aan vrijheid (er te zijn, ervaren dat je bestaat, individu te zijn) en de behoefte aan binding (ergens bij horen, samen te zijn). Deze behoeften uit zich enerzijds in de neiging van de mens zich te isoleren van anderen en anderzijds in een neiging om zich met hen te verbinden.

Het is een begrippenpaar dat polair gekoppeld is. Ze vormen de twee polen op een continuüm, waarop je een tendens naar isolatie en een tendens naar verbondenheid kunt onderscheiden. Het is een spanningsveld dat inherent is aan menselijk leven waarmee je je hele leven geconfronteerd wordt.

Het begint bij de conceptie, een stadium van ultieme verbondenheid (symbiose). Daar vanuit zie je de beweging van het groeien naar zelfstandigheid, met alle fases van losmaken die daarbij horen. Tegelijkertijd zoekt een mens ook altijd weer die ander op. Bij jonge kinderen is die afwisselende beweging tussen het ontdekken van de wereld en terug naar een vertrouwde figuur heel duidelijk. Maar ook als je ouder bent is er het verlangen om als individu iemand te zijn en tegelijkertijd het verlangen om bij iemand, of bij de/een groep te horen.

Binnen de seksualiteit spelen bijvoorbeeld tegelijkertijd het verlangen naar het opgaan in elkaar, versmelten, en tegelijkertijd mogelijk de angst jezelf te verliezen in de relatie.

Vaak verstaat men onder communicatie hetzelfde als verbonden zijn. Wanneer gezegd wordt: we communiceren, dan wordt bedoeld: we zijn verbonden. Zo willen wij communicatie niet definiëren. Wij gaan uit van de gedachte dat zowel isolatie als verbondenheid deel uitmaken van communicatie.

Watzlawick heeft ooit gezegd:

"Je kunt niet niet-communiceren".

Je communiceert altijd. Je kunt er niet voor kiezen om geen informatie uit te wisselen. Bij meer gesloten, is er net zo goed sprake van een verbinding, je hoort, ziet, ruikt, enz. ook. Het karakter van de verbinding is alleen anders dan wanneer je meer open staat voor elkaar of voor hetgeen er om je heen is.

Voorbeeld: Als je thuis de krant zit te lezen maak je meestal je buitenwereld klein. Alle signalen van je huisgenoten gaan dan min of meer langs je heen. Min of meer, want ergens registreer je ze wel. Soms gaat dat afsluiten makkelijk, soms moet je echt moeite doen om te blijven lezen, afhankelijk van je gemoedsinstelling en van de signalen om je heen.

Isolatie en verbondenheid maken beiden deel uit van het leven, en hebben daarin ook hun waarde. Alle gedrag is communicatie, of dat nu de boodschap is "laat me met rust", of "kom maar binnen". We brengen steeds, in meerdere of mindere mate, onze verbondenheid en de neiging om ons af te sluiten tot uitdrukking. Afsluiten is eigenlijk dat we ons isoleren van anderen maar ons tegelijkertijd wel van de anderen bewust blijven. We geven immers aan dat we niet meegaan met de gevoelens, bewegingen of gedachten van de anderen. Reden voor isolatie kan zijn dat we onze eigen gevoelens en gedachten niet bloot willen of durven te geven of dat we ervoor kiezen onze eigen gang te gaan.

Tussen die polen bestaan er verschillende mogelijkheden van gedrag die onze neiging tot isolatie of verbinding weerspiegelen.

Het klinkt paradoxaal:

- Isolatie wordt belemmerd, omdat we altijd ook verbonden blijven.

- Verbondenheid wordt belemmerd, omdat we altijd ook de neiging blijven houden ons te isoleren.

Het houdt in dat we nooit naar believen kunnen kiezen voor ófwel een volledige verbondenheid ófwel een volledig isolement. We blijven ons steeds bewegen tussen die polen. Daarbij maken we in ons gedrag wél duidelijk in de richting van welke pool we tenderen. Bij meer verbinding ontstaat een meer gezamenlijke beweging: wanneer je verliefd bent en samen oploopt, stem je vanzelf je tempo en ritme af op elkaar. Maar verbondenheid gaat over meer dan een gezamenlijke beweging. Het feit dat mensen tijd en ruimte delen, wil niet zeggen dat ze verbonden zijn: je kunt feitelijk een ruimte met elkaar delen, maar emotioneel nauwelijks of geen verbinding ervaren. Uitwisseling van gevoelens is ook een belangrijk element. Een woord dat in deze zin vaak gebruikt wordt is het woord 'consensus', dat letterlijk 'samen voelen' betekent. Die consensus ervaar je op de eerste plaats subjectief. Belevingen die daarbij passen: je voelt je op je gemak bij iemand, je hebt gevoel voor de ander, je voelt 'eenzelfde golflengte', het gesprek loopt, of je hoeft juist niet per se te praten. Deze beleving is belangrijk in de zin dat het je gedrag aanstuurt. Maar je kunt je er ook in vergissen. De "ijking" van je thermometer hiervoor kan bijvoorbeeld uit balans zijn ten gevolge van eerdere ervaringen of momentane behoeftes en verlangens. Ieder heeft zijn eigen referentiekader met betrekking tot wat hij consensus vindt. Wat de één ervaart als een diepgaand samenzijn, kan de ander ervaren als redelijk of oppervlakkig. Zo kan het gebeuren dat twee partners onder ede verklaren dat ze het geweldig met elkaar hebben en dat jij als waarnemer dit heel anders. Dit kan te maken hebben met je eigen 'consensuslat', die dan hoger ligt. Ook kan je waarneming van het 'warme' gebeuren gekleurd zijn, wanneer je bijvoorbeeld een van de partners een kring vindt.

Een meer objectieve indicatie voor de mate en de kwaliteit van consensus is de manier waarop bewegingen verlopen. Kijk maar eens naar twee mensen die samen dansen, een ruiter op z'n paard, een sportteam. De mate waarin de deelnemers "gevoel" hebben voor elkaar (of voor het materiaal) kun je zien aan de bewegingen: hoe vloeiend of botsend die verlopen, of ze elkaar "blindelings" kunnen vinden, de hoeveelheid kracht of souplesse die wordt gebruikt, de mate van synchroniteit enz. Als twee mensen ruzie hebben kun je dat zien aan de manier waarop ze over straat lopen. De afstand is anders, er is een ander soort bewegen dan wanneer ze in harmonie zijn.

Wat communiceren we?

Met betrekking tot de inhoud van communicatie is een belangrijk en veel gehanteerd onderscheid dat tussen verbale en non-verbale communicatie. Wat we van iemand waar kunnen nemen in de communicatie is diens gedrag, dat wil zeggen de wijze waarop diegene zich expressief maakt. Deze expressie kun je onderscheiden in een verbaal en een non-verbaal gedeelte. Uit onderzoek is gebleken dat mensen voor 70% reageren op de non-verbale signalen. Dit is zowel in evolutionair opzicht, als binnen de persoonlijke ontwikkeling een veel "oudere" vorm van communicatie. Al vanaf het moment dat je in de buik van je moeder zat, gebruik je deze vorm van communiceren. Hij is ook veel universeler; zeker zijn er verschillen in interpretatie van non-verbale signalen over culturen, maar de overeenkomsten zijn toch veel groter dan bij gesproken taal. Zo redden we ons dan ook nog aardig in vreemde landen, als we de taal niet spreken. Het non-verbale aspect in verbale communicatie is niet te onderschatten. Toon, ritme, melodie, tempo, volume e.d. van de gesproken tekst, geven veel en belangrijke informatie over de inhoud, of ondanks de inhoud.

Non-verbale communicatie kun je op twee manieren benaderen:

1. door het te zien als een uiting van emoties: de uiterlijk waarneembare innerlijkheid (vanuit de persoonlijkheid);
2. door het te zien als sociaal gebeuren, een code die relaties tussen mensen in stand houdt en regelt (vanuit de interactie).

Beide zijn aan de orde en spelen tegelijkertijd. Iemand die angstig is zal tegelijkertijd zijn angst expressief maken en doet daarmee tegelijkertijd een appel op het gedrag van de ander.

In non-verbale communicatie kun je onderscheiden:

- paralinguaal (non-verbale aspecten van stem);

- houding;
- beweging;
- mimiek;
- adem;
- autonome responsen (hartslag, vegetatieve reacties);
- hoe iemand aanvoelt, ruikt, smaakt;

Verbale en non-verbale communicatie staan niet los van elkaar, als gemeenschappelijke noemer hebben ze de emoties. Zo zal iemand die angstig is niet alleen non-verbaal andere signalen geven dan iemand die kwaad is, ook de zinsbouw en het soort woorden die worden gebruikt, zullen anders zijn.

Ook staan ze niet los van elkaar omdat ze tegelijkertijd door een ander worden verstaan. In onze maatschappij zijn we vooral verbaal ingesteld. We neigen te luisteren naar wát iemand zegt. Toch zien/ horen / ruiken we ook de andere informatie. Waar we vooral op ingesteld zijn is of de informatie via de verschillende “kanalen” congruent (met elkaar in overeenstemming) is of niet. Discongruente informatie geeft verwarring, wat (afhankelijk van hoe je zelf bent) kan leiden tot bijvoorbeeld nieuwsgierigheid, irritatie of angst. Wanneer informatie niet congruent is, zijn met name de non-verbale signalen belangrijk. Discongruentie die verwarring sticht gaat vooral over tegengestelde signalen uit verschillende “expressiekanalen”.

Alle expressie wordt gevoed door onderliggende emoties. Meestal spelen in een situatie meerdere emoties tegelijkertijd een rol. Binnen een bepaalde expressievorm kun je die dan ook terug zien. Bijvoorbeeld: iemand is kwaad en tegelijkertijd angstig. In houding en beweging is dit te zien in de bewegingen die passen binnen de expressie van boosheid, waarbij deze bewegingen dan worden “geremd” door angst: ze zetten niet door. Dit is dan geen discongruentie, maar het zichtbaar worden van verschillende emoties. Discongruentie kan een bron zijn voor verstoring van de communicatie, de reden van “anders begrepen worden dan je bedoelt”. Echter, het kan ook gebruikt worden om een bepaald effect te bereiken. Cabaretiers en acteurs maken hier optimaal gebruik van. Het helpt bijvoorbeeld ook goed als je verwarring wilt stichten of verzet wilt mobiliseren.

We verschillen onderling in waar we op gericht zijn in de waarneming. De één wordt inhoudelijk in het verhaal getrokken; een ander kan zich moeilijk losmaken uit de “sfeer”, weer een ander ziet almaar de beweginkjes die mensen maken. De één kijkt meer naar de delen, de ander meer naar het totaal.

Interactie

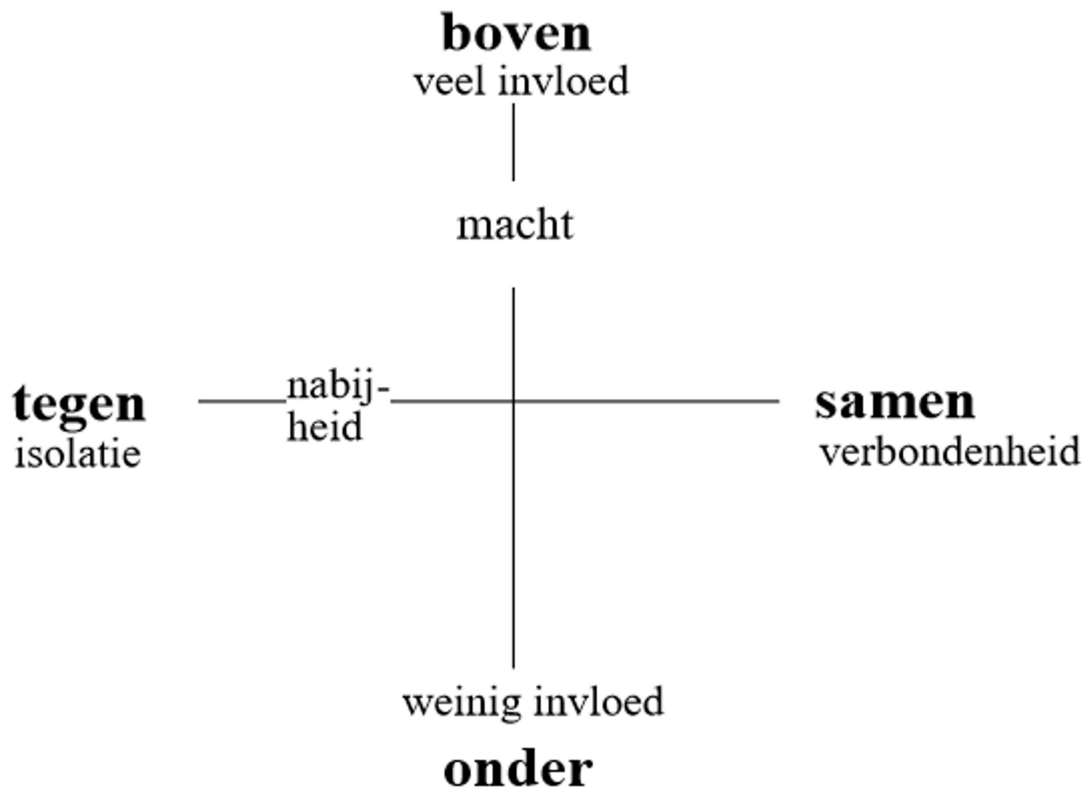
Watzlawick onderscheidt twee aspecten binnen communicatie: het inhoudelijke- en het betrekkingaspect.

Volgens hem beperkt het communicatie proces zich niet tot het geven van inhoudelijke informatie. De wijze waarop iets gezegd wordt geeft tevens aan in welke betrekking de personen tot elkaar staan. Dit noemt hij het betrekkingaspect. Volgens Watzlawick definieert dit betrekkingaspect het inhoudelijke aspect.

Daarmee bedoelt hij dat elke mededeling, behalve de inhoud, ook boodschappen in zich draagt van hoe de ene persoon de relatie tot de ander ziet of wenst. Conflicten worden vaak op inhoudelijk niveau uitgevochten, terwijl het probleem op betrekkingniveau ligt.

Leary

Volgens Leary spelen in menselijke communicatie twee aspecten: een machtsfactor en een nabijheidsfactor.



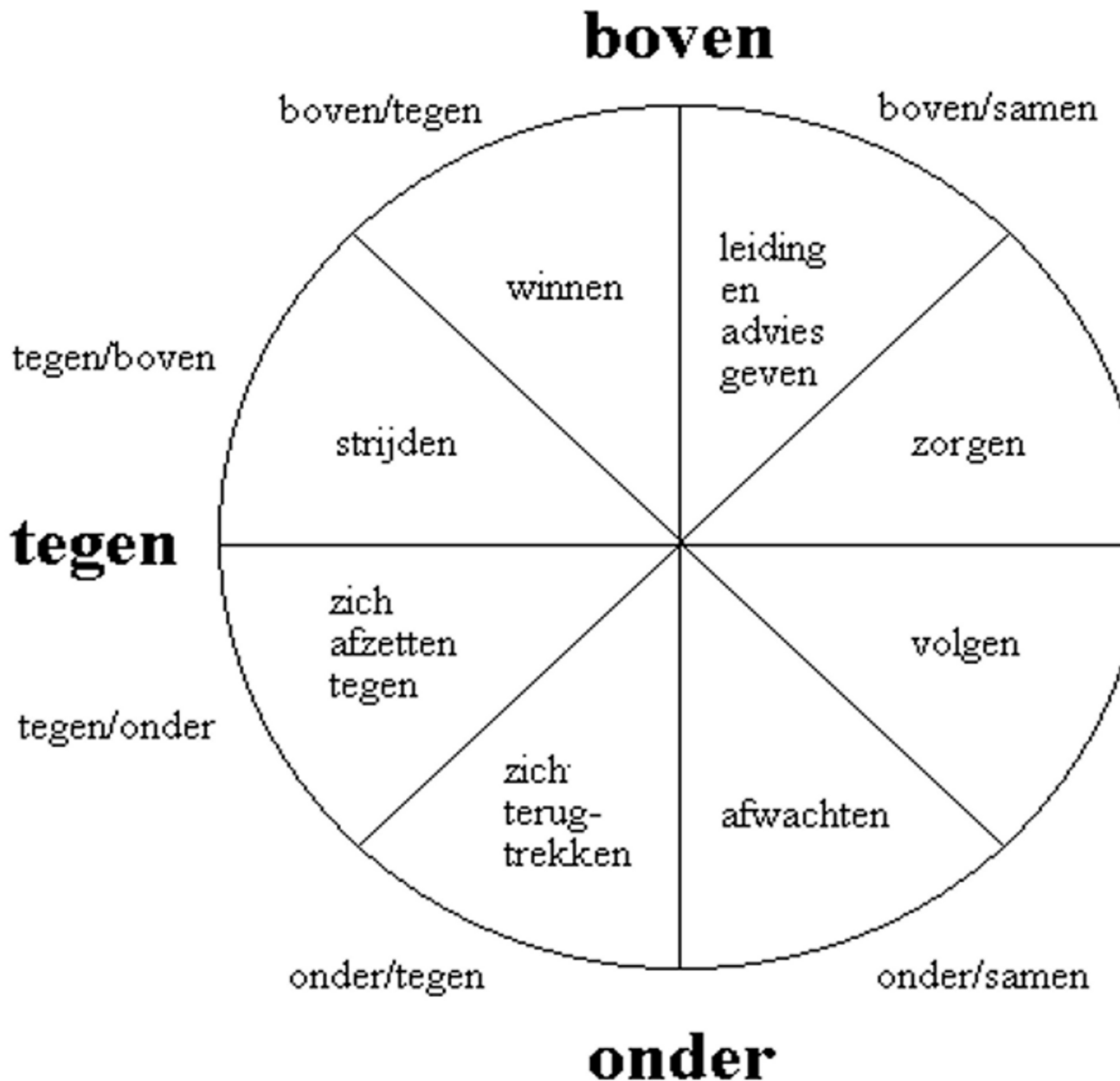
Bij de machtsfactor gaat het over de hoeveelheid invloed die wordt uitgeoefend. Bij de nabijheidsfactor gaat het over de afstand tot de ander. Leary stelt dat de mate waarin iemand de machtsfactor of de nabijheidsfactor representeert, alleen zichtbaar is in gedrag. De machtsfactor beweegt zich over de verticale as. Het gedrag dat daarbij hoort noemt hij bovengedrag (veel invloed uitoefenen) en ondergedrag (weinig invloed uitoefenen). De nabijheidsfactor beweegt zich over de horizontale as. Op deze as wordt aangegeven in hoeverre iemand zich afwerend of coöperatief opstelt. Het gedrag dat daarbij hoort noemt hij samengedrag (gericht op verbondenheid) en tegengedrag (gericht op isolatie). Met behulp van deze assen en het daarbij behorende gedrag, benoemt hij in werkwoorden het gedrag van een persoon binnen de interactie.

Door combinatie van deze assen, ontstaan 4 hoofdvarianten van gedrag.

Boven/samen gedrag	Een leidende, coöperatieve opstelling: ik leg de ander vriendelijk op te volgen. Ik heb de leiding.
Onder/samen gedrag	Een afhankelijke, samenwerkende opstelling: ik verleid de ander vriendelijk me te leiden. Ik volg.
Onder/tegen gedrag	Een afhankelijke, afwerende opstelling: ik verleid de ander me af te wijzen, me met rust te laten. Ik trek me terug.
Boven/tegen gedrag	Een leidende, afwerende opstelling: ik "beveel" de ander ontzag voor mij te hebben. Ik ga op een voetstuk staan.

Binnen elk van deze vier hoofdvarianten, kun je nog verder onderscheiden op welke as meer nadruk valt. Zodoende ontstaan 8 vormen van gedrag.

In werkwoorden is het gedrag binnen de 8 gebieden als volgt omschreven:



Leary gaat er vanuit dat mensen een voorkeur hebben voor een bepaalde interactiepositie. Die voorkeur is in de loop van het leven ontstaan. Wanneer je wordt geboren heb je het hele repertoire ter beschikking. Aangestuurd door angst (om bij de sociale groep te horen), ontwikkel je gedrag dat een positief effect heeft met betrekking tot het doel. Zo ontstaat op den duur in min of meerdere mate een fixatie in een gedragspatroon binnen interacties. De mate van flexibiliteit is hierbij bepalend voor adequaat functioneren. Hierbij neemt hij aan, dat gedrag dat tegenover elkaar ligt in deze cirkel, elkaar aanvult. Mensen die een zekere voorkeur hebben voor een bepaalde lokalisatie in de cirkel, zoeken binnen interacties naar mensen die het tegenoverliggend (aanvullend, complementair) gedrag vertonen. Ze doen middels hun gedrag een appèl op de ander: wanneer iemand afwacht, doet hij een appèl op het leiding nemen van de ander. Dat complementaire gedrag vindt plaats bij boven en onder gedrag. Het gedrag op de nabijheidsas doet juist een symmetrisch appèl: samen gedrag roept samen gedrag op en tegen gedrag roept tegen gedrag op. Het verhaal van Leary sluit aan bij onze gedachte over grondpatronen. We maken het praktisch door de 'concepten' van Leary (de werkwoorden) concreet te maken in houding, beweging en alle andere expressievormen en als aansturing de emotiekring te gebruiken.

[Hoe kun je naar communicatie kijken?](#)

[Transmissie en participatiemodel](#)

samen/boven

samen

samen/onder

Communicatie is een verschijnsel, een fenomeen. Zolang de mensheid bestaat heeft zij geprobeerd de wereld en de verschijnselen erin te begrijpen. Het doel daarvan is, naast interesse, vooral ook te kunnen ordenen, plaatsen en voorspellen. Het lastige is alleen (herinner je waarnemen) dat niets waar is. Dat je alleen iets “voor waar kunt aannemen”. Daarbij heb je altijd te maken met het feit dat mensen de wereld beschrijven vanuit een theoretische aanname. De gevonden conclusies zijn altijd conclusies, getrokken op basis van bevindingen door te kijken vanuit een bepaald perspectief. Iemand die aan Voodoo doet, vindt geen bacteriën als oorzaak van een ziekte, omdat hij daar niet naar zoekt.

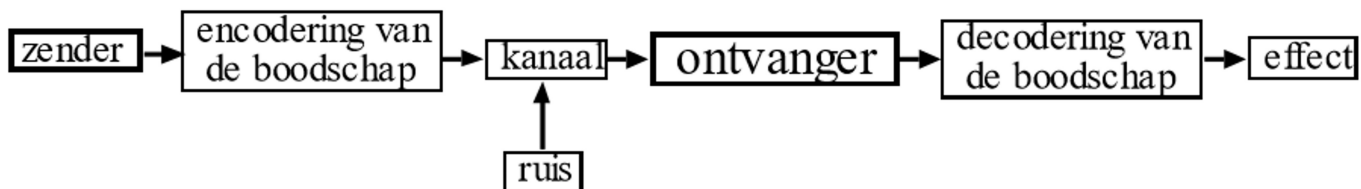
Zo worden in het beschrijven en verklaren van menselijk gedrag ook verschillende uitgangspunten gehanteerd: de mens als computer, de mens onderscheiden in lichaam en geest, of juist holistisch, fenomenologisch, of freudiaans. Door een bepaalde manier van kijken vind je ook bepaalde fenomenen en doe je ook interventies op een bepaalde manier. Een aanhanger van de psychoanalyse vindt een aanwijzing dat iemand in de orale fase is blijven steken, omdat hij daarnaar kijkt. In zijn therapeutische aanpak zal hij ook dat aspect belichten. Iemand die een leertheoretisch perspectief heeft zal ongewenst gedrag af willen leren, omdat hij er vanuit gaat dat het ook aangeleerd is.

Zo is het ook met communicatie: het hangt ervan af hoe je er naar kijkt. Dat bepaalt wat je ziet en wat je er vervolgens mee kunt doen als je het wilt verbeteren. Wij willen hier twee manieren van hoe je naar communicatie kunt kijken beschrijven.

Het transmissiemodel

Het uitgangspunt van het transmissiemodel is dat we allemaal individuen zijn die elkaar kunnen bereiken volgens het zender-ontvanger-model, zoals dat bijvoorbeeld in de radiotechniek heel ver is ontwikkeld. Daarbij gaat het model er vanuit dat er tussen mensen geen communicatie is, maar dat die communicatie tot stand moet komen. Om een ander te bereiken moet je iets doen, je moet de verbinding maken.

Het principe van de transmissie:



Het participatiemodel

Dit gaat van het tegenovergestelde uit: er is verbinding, zolang we ons niet afsluiten. Dus: er is verbinding, die hoeft je niet te maken.

Deze geheel andere opvatting, die we bijvoorbeeld kennen uit de oosterse filosofie, volgt het model van de participatie; we maken deel uit van één grote kosmische verbondenheid. Normaliter heb je gevoel voor de/het andere(n) om je heen, tenzij blijkt dat het er niet is. Vanuit die gedachte kun je zeggen dat je blijkbaar iets moet doen om contact te voorkomen. Deze gedachte gaat ervan uit dat er altijd verbondenheid, consensus is, tenzij je iets doet om ervoor te zorgen dat het er niet is.

Als je je wilt buigen over (mis)communicatie, maakt het praktisch gezien een groot verschil welk uitgangspunt je kiest. Uitgaande van het transmissiemodel zal de vraag steeds zijn: hoe breng je communicatie tot stand? Verbeteren van de communicatie betekent iets doen. Je gaat dan bijvoorbeeld sleutelen aan de zender: versterken (harder praten), nog een keer zenden (herhalen), op een andere frequentie (met andere woorden nog een keer uitleggen), de ontvanger gevoeliger maken (luister nou eens goed naar me).

Uitgaande van het participatiemodel luidt de vraag: door welke factoren wordt de communicatie

belemmerd? Verbeteren van de communicatie betekent iets laten of de belemmerende factoren benoemen. Bijvoorbeeld minder remmen in de expressie (laten zien hoe het voelt), een doel loslaten (winnen, oplossen), meer in de beleving, minder in het doen; controle loslaten e.d., hoe komt het dat ... (metacommunicatie niveau: je communiceert over de communicatie).

Ga je uit van de vraag hoe we communicatie tot stand brengen, dan kies je een positie van individu tegenover individu, het probleem ligt bij een individu.

Ga je uit van de vraag: welke factoren belemmeren onze communicatie, dan ben je van meet af aan gericht op de wijze van communiceren en werk je aan een gemeenschappelijk probleem. De schuld, wie de kip of het ei is, is dan minder interessant. Je bent dan meer gericht op de interactie, de wisselwerking tussen mensen.

Beide zienswijzen, het participatie en het transmissiemodel, hebben hun waarde in het kijken naar menselijk communiceren. Vanuit beide opties heb je aangrijpingspunten om communicatie waar nodig te verbeteren. De mogelijkheden tot verbetering van de communicatie liggen, onzer inziens, vaker bij de ingang van het participatiemodel, dan bij het transmissiemodel.

Sport & werk

woensdag 13 december 2017 12:51

Inleiding

Op dag 1 tot en met 8 hebben we ons beziggehouden met de uitgangspunten en de basis principes van de haptonomie, zoals we daar binnen Synergos mee werken. De komende drie dagen vinden deze uitgangspunten en principes hun beslag binnen de leefgebieden sport, werk en thuis.

Algemeen

Op het werk, thuis of in de sport heb je altijd met andere mensen te maken. Je vervult allerlei rollen en soms meerdere tegelijkertijd: de rol van vader en vriend, teamlid en sterspeler, manager en medewerker.

Los van die rollen, dus ook zonder anderen erbij, ben je een persoon met een unieke presentatie, met jouw specifieke grondpatroon. Hoe beter dit grondpatroon aansluit bij de rollen die je vervult, des te gemakkelijker zal die rol je af gaan. De rollen waaraan veel wordt geappelleerd (en de bij die rollen behorende gedragingen) vertegenwoordigen vaak je talent (zie hoofdstuk grondpatronen).

In iedere groep vervullen mensen rollen. Deze rollen ontwikkelen zich, stabiliseren zich, en kunnen zich wijzigen. Interacties van mensen in bepaalde rollen geven vorm aan de dynamiek van de groep. Afhankelijk van het doel kan een team samengesteld worden uit verschillende rollen.

Functies bestaan uit: een takenpakket waar bij uitvoering een vergoeding tegenover staat, materieel of immaterieel.

Voorbeelden van functies:

Voetballer

Politicus

Directeur

Moeder

Bij een functie horen bepaalde rollen en posities.

Een rol zien we als een gespecificeerd takenpakket binnen de functie Voorbeelden van bijbehorende rollen:

Bij een voetballer: aanvaller of verdediger, keeper

Bij een politicus: fractievoorzitter, woordvoerder, vergadering leider

Bij een directeur: budgetbewaker, beleid uitzetter, secretariaat aanstuurder

Bij een moeder: verzorgster, voedster, ondersteunster, vriendin

Een positie is de plaats die je inneemt ten opzichte van anderen in het team.

Net als bij de interactieposities zoals beschreven in het hoofdstuk over communicatie. Voorbeelden van bijbehorende posities:

Bij een voetballer: aanvaller voorin, links, rechts, midden; een verdediger: achterin, links, rechts, midden;

Bij een politicus: vooruitgeschoven, naar buiten gericht;

Bij een directeur: erboven (personeel), ernaast (andere directeur);

Bij een moeder: erboven, ernaast, erachter.

Je verwacht bij een bepaalde functie bepaalde rollen en het innemen van bepaalde posities (zoals hierboven omschreven). Normaliter leidt dit tot optimaal functioneren. Je kunt bewust die verwachting doorbreken, waardoor een verrassingseffect ontstaat, wat erg effectief kan zijn. Zoals bij de verdediger die plots opkomt en in de aanval gaat.

Dat functies, rollen en posities niet helemaal op elkaar zijn afgestemd, gebeurt wel vaker, maar is niet altijd duidelijk voor degene die de functie vervult, diens teamgenoten of ondergeschikten. Soms lijkt het of de formeel directeur beslissingen neemt en de leidersrol vervult, terwijl er een informele leider schuilt in de manager finance. Een ander voorbeeld is een pasgeboren kind. Dat blijkt vanuit

een hulpeloze, afhankelijke positie, uitstekend in staat te zijn de mensen in zijn omgeving van links naar rechts te sturen.

Rollen zijn helpend in het soepel laten verlopen van het leven van alledag. Je kunt er je talenten in verder ontwikkelen, zelfs expert worden. Sommige functies, rollen of posities passen beter bij de kwaliteiten die je ontwikkeld hebt dan andere. Bepaalde rollen bieden je de kans om specifieke kwaliteiten te ontwikkelen, maar je ontwikkeling kan ook belemmerd worden door de positie die je inneemt of de functie die je hebt. Als directeur moet je bijvoorbeeld leiding geven, maar wellicht functioneer je beter met iemand naast of boven je. Ben je de laatste man in de verdediging van een team en wil je ook graag scoren, dan kun je die vaardigheid minder oefenen.

Het risico bestaat dat je jezelf laat opsluiten in een rol, met het daarbij behorende gedrag. Je vervalt dan mogelijk in een soort karikatuur: je gedraagt je zoals verwacht wordt dat je in die bepaalde rol zult gedragen (de directeur draagt een pak). Als rollen niet helemaal bij je passen (of niet meer of nog niet passen) kunnen ze veel van je vragen: je kunt er moe van worden dat je almaar initiatief 'moet' nemen, of dat er voortdurend geappelleerd wordt aan je zorg als opvoeder, of dat je werk moet doen wat anderen je opdragen.

Tijdens de dagen sport, werk en thuis, houden we ons bezig met:

- Welke rollen en posities neig jij in te nemen (grondpatroon en interactiepositie)?
- In welke rollen of posities komen jouw kwaliteiten tot hun recht? Met andere woorden: voor welke sport, voor welk werk, voor welke rol ben jij geschikt? (zie hoofdstuk 6 Bewegen en emoties).
- Wat kun/wil je ontwikkelen om tegemoet te komen aan de kwaliteiten die een bepaalde sport of functie van je vragen?

Sport

woensdag 13 december 2017 12:57

Inleiding

Sport is een ervaringsgebied waar het bewegen of de beweging centraal staat. De ervaringen die je in het bewegen opdoet, worden ingeprent op gevoelsniveau. Dat draagt bij aan de ontwikkeling van lichaamsbesef en lichaamsbeeld, belangrijke elementen in de persoonlijke ontwikkeling (zie hoofdstuk 2 Lichamelijkheid) Het leren vindt plaats door middel van trial and error, door observatie (hoe verloopt de beweging bij een ander die het goed kan?), door meevoelen en meebewegen met een ander in je eigen lijf, door theorie. Tussen snappen van een beweging en hem uit kunnen voeren ligt vaak een lange weg. Soms wordt het beoogde resultaat nooit behaald. Een belangrijk moment is het moment dat je de 'flow' voelt in een beweging. Dit gevoel draagt er vaak toe bij dat je steeds maar weer op zoek gaat naar dat ene moment dat je de ervaring had dat het 'liep'. Dit kan zowel in een individuele sport voorkomen als in teamverband. Wanneer je naar een sporter kijkt die samenvalt met zijn beweging, dan voel je bij jezelf dat het je raakt, je wordt bewogen (eigenlijk hetzelfde als wanneer je in gesprek bent met iemand en je meebeweegt en voelt met diens verhaal).

Wat heeft sport te bieden?

Waarom sporten we eigenlijk? Vaak gaat dat over het leveren van prestaties, over sneller, sterker, beter, slanker, fitter, kortom het verleggen van grenzen. Daarnaast is ook plezier in het bewegen op zich een element, evenals bevestigen van eigen vermogen, afreageren van gevoelens van frustratie, irritatie en verdriet. Voor sommige sporters speelt het sociale aspect een belangrijke rol. Sportend (of erna bij het biertje of sapje), leggen we contacten met anderen. Sport verbreedert in die zin. Ook wordt bij sporten (vooral bij duursport) endorphine aangemaakt in het lichaam, wat een prettig gevoel met zich mee brengt.

Sport biedt de mogelijkheid om legaal te oefenen in het omgaan met grenzen, winst en verlies, extremer gedrag, zonder dat het maatschappelijk verstrekkende gevolgen heeft. Als een voetballer een tegenstander tegen de enkels schopt, dan is het handje omhoog en het hoofd gebogen meestal voldoende schuldbekenenis en gaat men over tot het nemen van een vrije schop. Spelregels en andere afspraken bieden een speelruimte waarin veel te oefenen valt. Je kunt ervaringen opdoen met bewegingsharmonie, presteren als team, presteren onder druk, je kunt je meten met anderen.

Grenzen

Bij sporten speelt de confrontatie met jezelf een belangrijke rol. Hoe je omgaat met grenzen die je tegen komt: ga je daar ver overheen, beweeg je rondom de grens of blijf je er liever onder? Welke gevoelens brengt dat met zich mee en in hoeverre bepalen die je handelen? En welke grens kom je eerder tegen, een fysieke grens (je lijf kan niet meer) of een psychische grens (ik denk niet dat het gaat lukken) of een emotionele (weglopen uit frustratie). Door te oefenen met verleggen van grenzen kan je vermogen toenemen. Mensen gaan verschillend om met de verantwoordelijkheid voor de beperkingen waar ze tegenaan lopen (locus of control: zie hoofdstuk 11 Leren): wie krijgt de 'schuld' als het niet lukt? jijzelf, of de omgeving, of het weer?

Keuze

Elke sport heeft zijn eigen kenmerken, die om bepaalde kwaliteiten vragen. Dat lijkt belangrijk te zijn in de keuze van een bepaalde sport. Individuele voorkeur voor één of meerdere sporten of voor bepaalde oefeningen is niet toevallig.

Elke sport kun je onderbrengen in een categorie, naargelang de eisen die de sport aan je stelt. Eisen die je op grond van je aanleg en leerervaringen meer of minder ontwikkeld hebt (bewegingskwaliteiten, grondpatroon). Vaak wordt een sport gekozen op basis van die elementen die je al redelijk ontwikkeld hebt of waar je getalenteerd in bent. Je kunt ook sporten kiezen die elementen bevatten die je veel minder ontwikkeld hebt, maar die je middels die sport juist wilt gaan

ontwikkelen. Voorbeeld: als je veel op souplesse en veerkracht doet en je kiest in eerste instantie voor yoga als sport, dan zou je, ontwikkelingsgericht, kunnen kiezen voor joggen (wat vraagt om duurkracht en het langer volhouden van eenzelfde, repeterende beweging). Zo gezien biedt sport je niet alleen de mogelijkheden bezig te zijn met wat je al kunt, maar ook wat je nog verder kunt ontwikkelen. Vaardigheden die je in sport ontwikkelt, staan je ook ter beschikking in andere situaties en omgekeerd (bijvoorbeeld discipline, uithoudingsvermogen, flexibiliteit, balans).

Individuele sport of teamsport

Een onderscheid dat we kunnen maken is dat tussen individuele sport en teamsport.

Individuele sport

In individuele sporten kun je onderscheid maken op basis van de kwaliteiten die worden gevraagd. Zo zijn er sporten die om reactiesnelheid vragen (schermen), sporten die een appel doen op kracht (gewichtheffen), flexibiliteit (ritmische gymnastiek), souplesse (yoga), uithoudingsvermogen (duursport) of explosieve kracht (kick boksen). Meestal wordt een combinatie van kwaliteiten gevraagd, waarbij er eentje wat meer voorop ligt. Op de dag bewegen en emoties hebben we uitgebreid stilgestaan bij de relatie tussen jouw emotionele aansturing en de daaraan gekoppelde bewegingskwaliteiten.

Bij individuele sport is een intrinsieke motivatie belangrijk. Dit houdt in dat je vanuit jezelf in beweging komt en dat volhoudt. Je kunt jezelf op verschillende manieren motiveren: het is gezond, je weet dat je ervan opknapt, of je vindt het gewoon leuk. Wanneer de intrinsieke motivatie zwakker is (je weet wel dat het gezond is, maar je vindt er niks aan), kan dat worden opgevangen door in groepen individueel te sporten (bijvoorbeeld groepsfitness, zumba, hardlopen in groepen). De eigen motivatie wordt dan versterkt door die van anderen en/of de instructrice. Ook een coach, trainer, verzorger, supporters kunnen bijdragen aan motivatie of demotivatie.

Teamsport

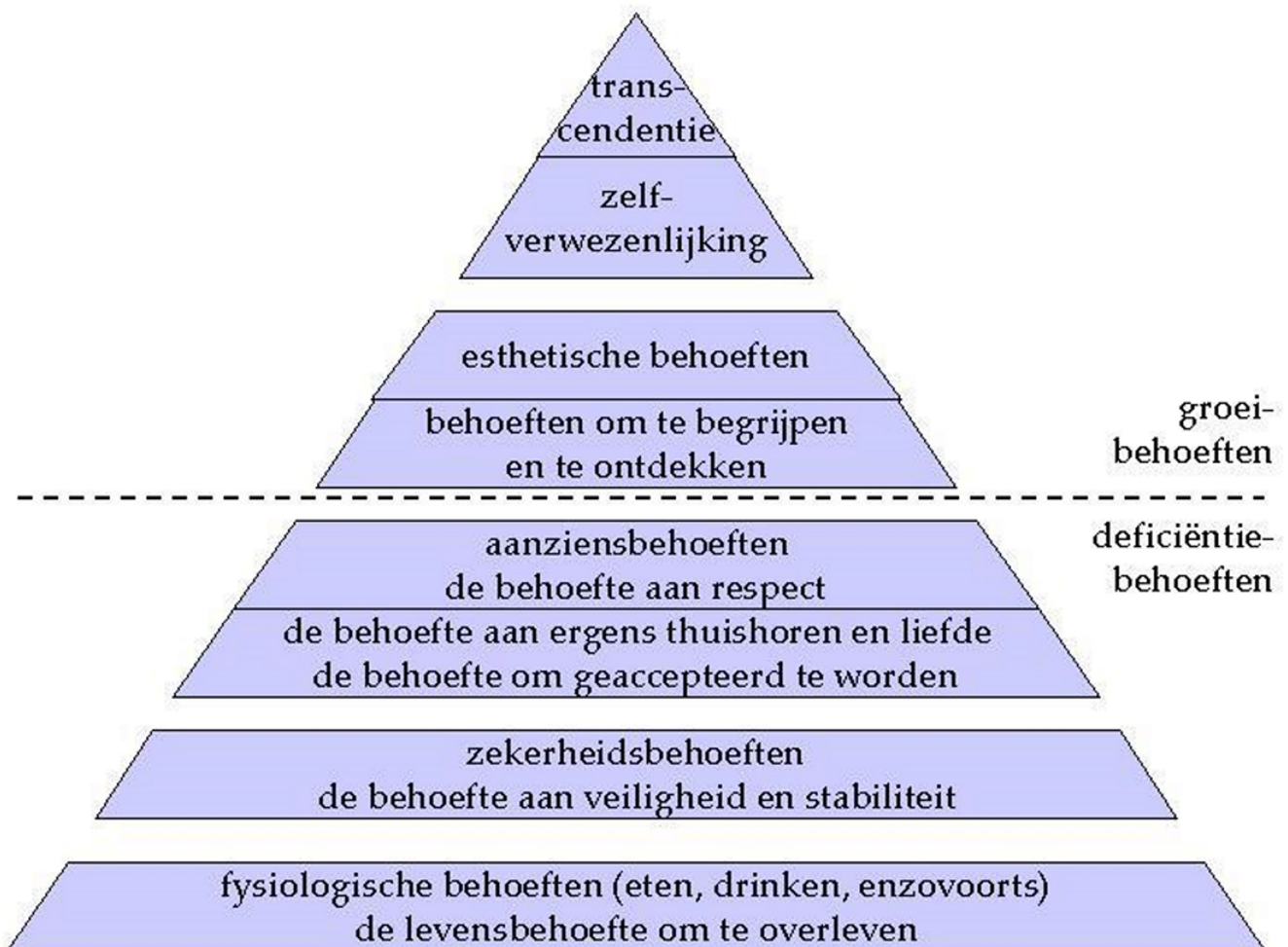
In teamverband is, naast bepaalde gevraagde individuele kwaliteiten, het samenspel een belangrijke component: hoe zet iemand zijn kwaliteiten in op een bepaalde positie? In de teamsport zijn posities en rollen belangrijk. Binnen een team is het van belang dat de juiste man, met de juiste kwaliteiten (bijvoorbeeld overzicht, doelgerichtheid, naar voren of achteren gericht, rust, snelheid) en de juiste instelling op de juiste plek staat. Dat betekent samenwerken, als eenheid functioneren en tegelijkertijd individuele kwaliteiten optimaal benutten. Ook wil het wel eens inhouden dat je een beetje van wat je erg goed kunt “moet inleveren”, ten behoeve van een optimale teamprestatie. Teamporters kunnen elkaars motivatie versterken of afzwakken.

In alle sporten kan haptonomische begeleiding van toegevoegde waarde zijn door mensen meer bewust te maken van het voelende aspect, dat van invloed is op het verloop van bewegingen en het samenspel (zie hoofdstuk 4, Haptonomische fenomenen). Gevoel hebben voor je ski's, voor de ondergrond, voor je medespelers, voor het publiek, heeft een invloedrijke rol op de prestaties.

Werk

woensdag 13 december 2017 12:51

Waarom werken we eigenlijk? Van oorsprong is werken een bezigheid die er toe leidt dat we in onze basale levensbehoeften kunnen voorzien: eten, drinken, lucht, onderdak. Behoeften in de menselijke ontwikkeling zijn uitgebreid door Abraham Maslow (gedragswetenschapper) in zijn boek *The Hierarchy of Needs* omschreven. Hij heeft ze grafisch in model verbeeld: de piramide van Maslow. Aan het fundament van zijn piramide vinden we de fysiologische behoeften. Als die niet voldaan zijn, vragen zij dusdanig om aandacht, dat het moeilijk is om een stapje hoger in de piramide te komen. Hoe meer aan de basisbehoeften voldaan is, des te meer tijd en aandacht we kunnen besteden aan stapjes hoger in de piramide.



De deficiëntiebehoeften zetten een mens in beweging vanuit de angst (linkerkant van de cirkel). Angst om dood te gaan. Wanneer voldaan is aan deze behoeften, kan iemand zich meer richten op de groeibehoeften, die meer aanzetten tot bewegen vanuit blij, boos of verdriet. Natuurlijk blijft angst in het leven een rol spelen, maar vervult dan een minder prominente rol. Totdat meer basale levensbehoeften weer in gevaar komen (bijvoorbeeld door oorlog).

In onze cultuur is, in de loop der jaren, werk steeds meer verworden tot een bezigheid die het mogelijk maakt dat we ook niet basale behoeften kunnen vervullen. Wanneer werk 'brood op de plank' betekent, speelt keuze voor een bepaald soort werk een ondergeschikte rol. Pas wanneer aan basale levensbehoeften van eten, drinken, onderdak is voldaan, kunnen we ons gaan bezighouden met 'wat wil ik' en 'wat vind ik leuk'?

Wat beschouwen we eigenlijk als werk? Is werk alleen de inspanningen die je verricht waar een geldelijke vergoeding tegenover staat, of bijvoorbeeld ook vrijwilligerswerk? En wat te denken van moederschap of verzorging van ouders? Iedereen zal zo een eigen definitie hebben over wat hij als

werk ervaart.

Waar we ons in dit hoofdstuk op richten is werk als een takenpakket, dat leidt tot de aflevering van een product. Een takenpakket vereist bepaalde kennis en kunde. Dat kan gaan over denkprocessen, ervaringskennis, expertise, vaardigheden, inzet, kunnen samenwerken, plannen. Onderliggend vraagt dat om bepaalde kwaliteiten bij de uitvoerder van de taken (vergelijkbaar bij een sport die appelleert aan bepaalde kwaliteiten bij de sporter). Tussen het appèl dat de taak doet en de kwaliteiten van de uitvoerder, kan sprake zijn van een bepaalde mate van match (wat wordt gevraagd en wat kan worden geleverd sluit bij elkaar aan) of mismatch. Als er een match is dan is het voordeel dat de taak waarschijnlijk weinig inspanning kost en hopelijk goed wordt uitgevoerd (mede afhankelijk van de inzet). Het nadeel kan zijn dat er verveling optreedt, dat er weinig uitdaging is voor de taakuitvoerder. Is er meer sprake van een mismatch dan kan het voordeel zijn dat er geleerd wordt. De capaciteiten van de uitvoerder worden uitgedaagd en kunnen groeien. Het risico is dan dat de werker overvraagd wordt, niet kan voldoen aan de eisen van de taak, de taak niet goed wordt uitgevoerd en de werker gefrustreerd raakt. In dit geheel is bij de uitvoerder van de taak de lijn van overspanning (de werker wordt overvraagd) – spanning (een adequate doespanning) – ontspanning (de werker kan het makkelijk aan) – onderspanning (de werker wordt ondervraagd) herkenbaar uit hoofdstuk 6 (Bewegen en emoties).

Bovenstaande match / mismatch tussen taak en kwaliteiten is niet alleen relevant op individueel niveau, maar ook op groepsniveau en bedrijfsniveau. Ook een afdeling of bedrijf kenmerkt zich door een bepaalde “motoriek”: flexibel, star, harmonieus, botsend, snelle bewegingen, traag, met duidelijke richtingen, zoekend, wat meer of minder kan matchen met de kwaliteiten van de individuele werker. Daaraan gekoppeld kun je in bedrijfsculturen sferen herkennen waarbij een werknemer zich makkelijker of moeizaam aansluit: gezellig samen, conflictueus, ieder voor zich, apathisch, vurig.

Gezien het bovenstaande kun je optimaliseren van een werk situatie vanuit verschillende kanten benaderen. Vanuit de taakgerichte kant of vanuit de mensgerichte kant en alle mixen daar tussenin. Wanneer bijvoorbeeld een goed product op een bepaald moment belangrijk is dan is het zinnig om iemand bij bepaald werk te zoeken, wiens kwaliteiten overeenkomen met de basiskwaliteiten, die dat werk vraagt. Wanneer de ontwikkeling van de uitvoerder prioriteit heeft, dan kan het een keuze zijn om de taak net iets moeilijker te maken dan wat de werker te bieden heeft.

Problemen en frustraties kunnen niet alleen ontstaan wanneer het bij een werknemer aanwezig talent niet aangesproken of benut wordt, maar ook het overschatten van talent kan leiden tot ongewenste effecten. Een bekend voorbeeld hiervan is het Peters principle, wat staat voor het gegeven dat mensen net zo lang doorgepromoveerd worden totdat ze op een functie geraken die net één stap te hoog is voor hun competentie.

Waardering en erkenning zijn vaak belangrijke elementen in de motivatie om te werken en dit vol te houden. Sommige mensen voelen zich een minder belangrijk lid van de maatschappij wanneer ze geen betaald werk hebben. Voor de meesten van ons is de waardering voor het product dat we afleveren een boost voor de zelfwaardering.

In bedrijven (net als bij sport) zijn rollen en posities zowel horizontaal als verticaal verdeeld. Formeel horizontaal in de collegiale verhoudingen, verticaal in gezagsverhoudingen. Informeel kan dat anders liggen.

De haptonomie kan onder andere een bijdrage leveren op de volgende aspecten binnen werk: geschiktheid van een persoon voor een bepaald takenpakket, inzichtelijk maken hoe een team samenwerkt, optimaliseren van samenwerkingsprocessen, inzichtelijk maken wat de bedrijfscultuur is, ondersteunen van veranderingsprocessen, preventie van ziekteverzuim.

Thuis

woensdag 13 december 2017 12:51

Iedereen heeft ergens een thuis. Hoe dat eruit ziet is voor iedereen verschillend. De plek, de samenlevingsvorm, rolverdelingen, cultuur (oosters, westers, gereformeerd, katholiek), zijn daarin enkele variabelen. De positie in de kinderrij is van invloed op je ontwikkeling; ben je bijvoorbeeld enig kind, oudste, jongste? Ben je een jongen of meisje, de sociale context (arm, rijk, opleiding, sociaal netwerk, werken vader en moeder), allemaal variabelen die van invloed zijn.

Ieder van ons heeft ook een verleden, de vroegere opgroeisituatie waarin je de eerste ervaringen hebt opgedaan met het leven in een kleinere of grotere groep. Vroegere ervaringen kleuren op een bepaalde manier je huidige situatie, bij de één sterker als bij de ander (zie hoofdstuk 7 Grondpatroon).

In de baarmoeder doet een kind al tal van indrukken op van de buitenwereld. Via de moeder ervaart het al bewegingsvariëteiten, geluiden, en vooral hoe de moeder in houding, beweging en gevoelens reageert op de buitenwereld en op het kind. Maar ook het kind zelf reageert op indrukken van de buitenwereld door zich er naar toe te bewegen, zich terug te trekken, te schoppen, te slapen. Vóór de geboorte is er al interactie waarin een kind ervaart wat anderen teweeg brengen en ook wat het zelf te weeg kan brengen bij anderen (reageert de moeder bijvoorbeeld als het kind gaat schoppen?). Na de geboorte zet dit proces zich voort. Bijvoorbeeld: als een baby het op een krijsen zet ervaart het of dit al dan niet effect heeft: komt er iemand, praten ze lief, vermanend, troostend?

De groep waarin je opgroeit, is de eerste situatie waarin je leert hoe het er aan toe gaat in deze wereld. Er wordt meer of minder gereageerd op wat het kind aangeeft. Sommige kinderen zijn het middelpunt van de wereld, anderen 'hangen' er meer bij. Dat heeft natuurlijk ook te maken met wat het kind aan eigenschappen meebrengt: is het rustig, temperamentvol, angstig, lawaaiig, beweeglijk, veel wakker, veel slapen, meer op zichzelf, alles in zich opnemend. Zet daar de verschillende kwaliteiten van de omgeving naast en er is een scala aan interacties mogelijk. Gestadig ontwikkelt zich een besef van meer of minder 'horen bij deze groep' (althans in een gezonde ontwikkeling). Vervolgens ontstaat ook een besef van rangorde en de eigen positie daarin. Opgroeiende, wordt het kind steeds zelfstandiger, zijn wereld wordt groter en het kan zich meer en meer los bewegen van de anderen in de groep. Daarmee komt het ook in aanraking met anderen buiten de groep, met andere culturen en systemen. Door de verschillen te ervaren, wordt ook het besef van hoe het in de eigen groep er aan toe gaat helderder. Hoewel het kind steeds zelfstandiger wordt en daarmee een eigen identiteit ontwikkelt, blijft de behoefte bestaan om bij een groep te horen (zie hoofdstuk 8, Communicatie). Er is ons levenlang een spanningsveld tussen het ontwikkelen van een eigen identiteit en bij de groep willen horen. Dit kan conflictueuze gevoelens opleveren. Veel kinderen neigen naar het conformeren aan de gangbare normen, waarden en cultuur van de groep waarin ze leven, welke ze internaliseren. In bepaalde fasen oefenen ze om zich hier los van te maken, bijvoorbeeld in de peuterpuberteit (nee zeggen, zelf doen), in de puberteit (nee zeggen, jij bent stom). Soms is het vinden van de eigen identiteit een proces wat voortduurt tot op laat volwassen leeftijd. Ouders gaan op hun eigen manier om met de toenemende eigenstandigheid en ontwikkeling van de persoonlijkheid van het kind. Dat kan vloeiend verlopen, maar heeft een van de ouders bijvoorbeeld moeite met het verlies aan gezag, of schiet een kind door in zijn proces van eigenstandigheid, dan verloopt de nieuwe ordening wat onstuimiger.

Wanneer er in het ontwikkelingsproces iets wordt overgeslagen, komt er in een nieuwe levensfase altijd wel weer een situatie waarin het ontbrekende geleerd kan worden. Als bijvoorbeeld een kind als kleuter niet leert om zijn speelgoed te delen met anderen, komen op latere leeftijd allerlei situaties waarin "delen" opnieuw te leren is.

Creativiteit

woensdag 13 december 2017 12:51

Inleiding

In dit stuk gaan we op onderzoek uit naar het begrip "creativiteit". Puttend uit onze eigen ervaring met creativiteit, interviews met anderen, literatuurstudie en discussies, heeft onze zoektocht er uiteindelijk toe geleid te veronderstellen dat creativiteit vele gezichten, ingangen en verschijningsvormen kent. Van eenduidigheid is weinig sprake en toch zijn er veel overeenkomsten, afhankelijk vanuit welke hoek je het bekijkt. Om de chaos die creativiteit kan kenmerken iets in te perken, gaan we eerst kijken of we tot een definitie van dit begrip kunnen komen. Vervolgens benoemen we kenmerken behorend bij creativiteit, om ons vervolgens te verdiepen in de vraag "hoe kom je tot creativiteit" en "hoe belemmer je creativiteit?" In het stuk verweven komen de relaties aan de orde tussen creativiteit en de voorgaande thema's als emoties, waarnemen, grondpatronen en leerstijlen. Om tot slot te concluderen dat creativiteit een zelfde soort proces is als leven of misschien is leven wel niets anders dan creativiteit, vanaf de conceptie tot de dood.

Wat is creativiteit?

Het lastige aan creativiteit is dat je het niet op commando kunt oefenen. "Ga nu eens creatief doen" lijkt hetzelfde paradoxale gebeuren te zijn als "doe nu eens spontaan". Creativiteit is een proces, dat kan leiden tot een product of een oplossing. Met de nadruk op kan, want het creatieve proces kan tot doel hebben te komen tot een product, maar evenzogoed kan het doel zijn "het ontdekken zonder vooropgezet doel". In elk geval is het altijd een proces waarbij je begint en niet weet waar je eindigt.

Dit vooralsnog onbekende einde verwijst naar iets nieuws wat voortkomt uit een scheppingsactiviteit. Het nieuwe is gerelateerd aan het individu, de samenleving, of de cultuur. Immers wat voor de ene persoon een creatieve nieuwheid inhoudt, is voor de ander dagelijkse kost. Het heeft veel te maken met "gevoel hebben voor", opgaan in het hier en nu, loslaten van wat bekend is, wat zeker niet wil zeggen dat er aan creativiteit geen denken te pas kan komen. Alle elementen die we gaan tegen komen bij leerprocessen (doen-denken-beslissenontdekken) kunnen een rol spelen binnen een creatief proces, afhankelijk van doel, grondpatroon, emotionele aansturing en instelling van de persoon. Zo zal een denker creativiteit kunnen omschrijven als "soepel denken en vandaar nieuwe combinaties maken", een doener zal misschien zoets zeggen als "iets doen dat nieuw en anders is, je buiten de bestaande paden begeven, scheppend bezig zijn, voor jezelf nieuwe dingen maken", en een ontdekker "beginnen en maar zien wat je tegenkomt, er is niets en dat niets kan van alles worden of niet". Zo te zien lijkt creativiteit een manier van omgaan met mensen en dingen om je heen, waarbij het gaat om het vermogen voorbij bestaande grenzen mogelijkheden te scheppen.

Het belang van creativiteit schuilt voor ons in het navolgende. Door creatief bezig te zijn leer je ervaringen te verwerken en met emoties om te gaan, ontwikkel je voorstellingsvermogen, inlevingsvermogen en creëer je ontwikkelingskansen voor jezelf. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die kunnen spelen en fantaseren, over het algemeen positief gestemd zijn, vaker glimlachen en er tevreden uitzien. Een gevoel van verwondering krijgt meer ruimte, je bruist, tintelt.

Kenmerken van creativiteit

Zoals uit de inleiding blijkt zijn er meerdere vormen van creativiteit; problemen oplossen, nieuwe combinaties maken, uit niets iets maken, een eindproduct als doel of juist niet.

Gemeenschappelijke kenmerken die we kunnen waarnemen in de beweging van een creatief proces zijn:

- Afwijken van het bekende;
- In contact komen met je impulsen en deze expressief maken;

- Anders kijken, voelen, denken en anders doen, omdraaien, ander perspectief;
- Samenspel van allerlei schijnbare tegenstrijdigheden;
- Op “ja” staan;
- Speelsheid;
- Beweeglijkheid;
- Experimenteerdrang;
- Nieuwsgierig naar en ruimte voor het ongewone;
- Associatie;
- Ontremmen in doen, denken en laten;
- Sensitiviteit;
- Het gaat niet om een beoordeling of waardering;
- Procesgericht, het gaat niet om het resultaat;
- Vertrouwen op intuïtie;
- Gericht op het hier en nu;
- Levend en bruisend;
- Een tijdloos proces; oppakken en weer neerzetten, andere sporen volgen, weer terugkomen en opnieuw oppakken; besef van tijd, koude, honger, dorst en dergelijke, kan volledig verdwijnen.

Hoe komen we tot creativiteit en hoe remmen wij onszelf?

Bovenstaande kenmerken vertonen een grote overlap met mogelijke voorwaarden om te komen tot creativiteit. Wanneer we naar bovenstaande lijst kijken valt op, dat veel kenmerken op de een of andere manier te maken hebben met het vrij maken van normen en waarden.

Een paar voorbeelden van normen die ons kunnen beperken in onze creativiteit:

- Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg;
- Waarom zou je het anders doen het gaat toch al jaren goed zo?
- Spelen is voor kinderen;
- Gedraag je als een volwassene;
- Jee, doe ik het wel goed?
- Hij houdt toch nog wel van me?
- Impulsief handelen is verkeerd, eerst denken dan doen;
- Dat hoort niet;
- Wat heeft dit nou voor zin?

Dit alles kunnen we benoemen als “remmen” op de ontplooiing van creativiteit. Het lijkt zo simpel, een beetje ontremmen en dan zijn we creatief, waarom is het dan zo lastig? Normen en waarden zijn blijkbaar belangrijk in ons leven, we houden er tenminste graag aan vast. Natuurlijk geven ze grenzen aan, zorgen ze voor duidelijkheid, eenduidigheid, structuur en zekerheid, maar.... ze remmen ons ook in onze ontwikkeling.

Om voor jezelf voorwaarden te scheppen die een creatief proces mogelijk maken, kun je de volgende stappen nemen:

Voel hoe en waar je jezelf remt....

Laat een beetje los

Doe een stap op onbekend terrein

Zie de mogelijkheden

Probeer er eentje uit

Waarschijnlijk kom je weer een remmetje tegen ...

Laat ook deze weer een stukje los...

Doe weer een stapje, etc.

Kwaliteiten die je bij jezelf kunt aanspreken om in je creativiteit te komen Dit zijn ook aspecten die we hebben benoemd bij kenmerken van creativiteit.

- Moed om buiten je grondpatroon of comfortzone te stappen;
- Op “ja” te gaan staan;
- Afwijken van het bekende;

- Luisteren naar je impulsen te en deze te volgen;
- Je beweeglijkheid toelaten;
- De verstillings op te zoeken;
- Schijnbare tegenstrijdigheden bij elkaar brengen.

Deze kwaliteiten kun je uitproberen of het nu gaat om denken (brainstormen bijvoorbeeld), doen (doe het eens anders dan anders), ontdekken (pak een stuk klei en zie maar wat er gebeurt) of beslissen (maak een keuze, ga er voor, ontdek).

Tot nu hebben we een proces besproken wat gaat over een situatie waarin je er zelf voor kiest om creatief te (willen) zijn. De beweging wordt ingezet vanuit de vrije keuze. De emotionele aansturing is vanuit blij, soms gelaardeerd met een snufje kwaad om over de drempel te kunnen stappen (jezelf verzamelen).

Echter, mensen zijn ook creatief vanuit nood. Nood, armoede, achterstand, onderdrukking kunnen veel creativiteit bij mensen oproepen: heftige gevoelens zoeken een uitweg naar buiten. De ene mens reageert in nood met creativiteit, een ander mogelijk met (zelf)moord. De basis van deze vorm van creativiteit is een beweging die wordt veroorzaakt door factoren van buitenaf. De emotionele aansturing komt dan vanuit de angstkant van de emotiekring, met een agressieve kleuring. Onrust, frustratie en onmacht zetten aan tot ruimte geven aan de innerlijke beweging (wat boosheid kan zijn, maar ook verdriet) in de één of andere vorm. Je kunt deze vorm misschien het beste omschrijven als creativiteit met een sterke geladenheid. Een lichte uiting van deze vorm van creativiteit zie je bij mensen die creatief worden wanneer de deadline nadert (van buitenaf). Sommige mensen creëren deze druk zelf door lang te wachten om ergens aan te beginnen, waardoor ze in hun creatieve vermogen komen.

Een ander onderscheid dat we kunnen maken is dat tussen creativiteit en inventiviteit. Met inventiviteit wordt dan bedoeld het probleemoplossende vermogen, waarbij er convergent wordt gedacht of gedaan, gericht op een vooraf bedacht doel of concept. Met creativiteit wordt dan bedoeld het divergente denken, het laten ontstaan, het openstaan voor onbekende uitkomsten.

Zoals in de inleiding al gezegd, lijkt creativiteit over leven te gaan. Wanneer je de tekst nog eens doorwandelt en overal waar het woord "creativiteit" staat het woord "leven" invult, zul je hoogstwaarschijnlijk tot de ontdekking komen dat het om een soortgelijk zo niet een zelfde proces gaat.

Leren

woensdag 13 december 2017 12:58

Leren in de literatuur

De visie op leren die verschillende opvoeders, therapeuten of anderen die werkzaam zijn in de mensbegeleiding hanteren, is een voortvloeisel van de visie op persoonlijkheid. Het verschil in mensvisie maakt het verschil in insteek in het leerproces, of waar de nadruk wordt gelegd. In de literatuur zijn er verschillende mensbeelden, die tot verschillende visies op leren leiden.

1) Leren, benaderd vanuit handelen: behaviorisme

De opkomst van het behaviorisme begint in de jaren 50 en 60 van de vorige eeuw. De veronderstelling van de behavioristen is dat de mens als een 'onbeschreven blad' (een tabula rasa) wordt geboren. Dit blad wordt in het leven vol geschreven met ervaringen: het individu leert en ontwikkelt zich. De mens leert door handelen. Daarbij staat de relatie tussen een bepaalde stimulus en een bepaalde respons centraal. Een bekende vertegenwoordiger is Pavlov, met zijn experiment van de kwijlende hond. Pavlov stuitte op het verschijnsel dat honden beginnen te kwijlen wanneer ze voedsel wordt aangeboden. Hij onderzocht dit verschijnsel door een belsignaal te geven en daarna de honden te voeren. Oorspronkelijk kwijlden de honden alleen bij het voeren en niet bij het signaal. Nadat de combinatie van het belsignaal gevolgd door voeren enkele keren was herhaald begonnen de honden al te kwijlen bij het horen van de bel. Wat Pavlov bij de honden opwekte is een geconditioneerde reflex en het door Pavlov ontdekte verschijnsel heet klassieke conditionering. Wanneer een prikkel A (het signaal) herhaaldelijk voorafgaat aan prikkel B (het voeren) dat een bepaald gedrag (kwijlen) oplevert, dan zal op den duur prikkel A al dat gedrag opleveren, ook zonder prikkel B. De reflex die ervoor zorgt dat een hond kwijlt bij het krijgen van voedsel is een aangeboren instinct en heet een onvoorwaardelijke reflex. Het kwijlen dat volgt op het signaal is een aangeleerde reflex en wordt een voorwaardelijke reflex genoemd.

Operante conditionering of instrumenteel leren is het leerproces waarbij een respons in een bepaalde context gevolgd wordt door een bekrachtiger (reinforcer) of bestraffer (punisher). Een bekrachtiger is elke gebeurtenis die de kans vergroot dat dezelfde respons in de toekomst weer zal optreden. Een bestraffer is daarentegen elke gebeurtenis die de kans verkleint dat de respons weer zal optreden. In dierexperimenten is de bekrachtiger vaak voedsel of drank, en de bestraffer een elektrisch schokje. Soms spreekt men ook wel van positieve en negatieve bekrachtigers. Bekende vertegenwoordigers van de operante conditionering zijn Thorndike en Skinner. In onze huidige tijd kun je conditionering terug zien in de training van bijvoorbeeld honden en paarden. Bij clickertraining wordt gebruik gemaakt van een clicker omdat dat signaal sneller en duidelijker is dan tekst. In het begin als een hond iets goed heeft gedaan klikken we en geven we een snoepje. Op het laatst wordt alleen de clicker gebruikt om aan te geven dat het gedrag goed was. Maar ook wij leren door conditionering. We herhalen gedrag dat wordt beloond, we maken gebruik van straf om iemand iets af te leren, we maken koppelingen: als dan. Bij verbetering van onderwijs / leren wordt, vanuit deze visie, gezocht naar verbetering van het materiaal (de stimulus), zodat de respons verbetert.

2) Leren benaderd vanuit het denken: cognitieve psychologie

In de jaren 70 vindt de opkomst van de cognitieve psychologie plaats. Zij ziet de mens als een denkend wezen, dat ook leert vanuit denken. Alles is immers opgeslagen in onze hersenen: zoals verbanden die we zien, associaties die we maken, de betekenisverlening die we ergens aan geven. Een mens is geen leeg organisme wat door stimuli 'gevuld' wordt met responsen, maar een autonoom organisme dat door eigen activiteit tot ontwikkeling komt. Bij verbetering van het onderwijs wordt dan ook, naast beter lesmateriaal, gezocht naar leersituaties die beter aansluiten bij de kinderlijke denkstructuren.

Belangrijk in deze stroming is Piaget.

Hij beschrijft hoe de ontwikkeling van kinderen in stadia verloopt. Deze stadia zijn herkenbaar gedurende ons gehele leven, er is een constante herhaling van het doorlopen van stadia. Uitgaande

van de situatie waarin je bepaalde vaardigheden hebt, leer je daar iets bij dat er niet te ver vandaan ligt. Wanneer je iets nieuws leert, dan ben je even uit je evenwicht en, als je de nieuwe kennis/vaardigheid je eigen hebt gemaakt, als je ze beheerst, kun je weer iets nieuws aangaan. Zo maak je stapjes, leer je stukjes bij en vind je weer een nieuw evenwicht. De aansturing van dit proces verloopt middels denken. Piaget gebruikt hiervoor de termen assimilatie, accommodatie en equilibratie. Stel, je hebt een beeld van hoe een kerktoeren er uitziet. Dan zie je op enig moment een kerktoeren die er net even anders uitziet. Je past het beeld van de nieuwe kerktoeren in je denkbeeld van wat je al weet in (assimilatie) en je stelt je beeld van hoe kerktoeren eruit zien bij (accommodatie). Daarna moet je even je evenwicht hervinden: hoe zit het nu precies? (equilibratie). Je bent dus bezig te moduleren vanuit wat je weet. In de film *What the bleep do we know* is een voorbeeld te zien waarin indianen het begrip 'schip' niet kenden. Omdat ze dat begrip niet kenden zagen ze het schip van Columbus niet. Zo kan het lastiger zijn om te leren als iets te ver afwijkt van wat je kent. Piagets idee is dat je leer-/oefenstof moet aanbieden die aansluit bij wat iemand al weet.

De leerprocessen die Piaget over kinderen beschrijft, spelen ook nog een rol in het volwassen leven: aan de rand van je 'comfortzone' kun je vaak makkelijker leren, dan wanneer je daar ver buiten gaat (natuurlijk wel afhankelijk van het individu). Op een bepaald moment kun je even niet meer opnemen (assimilatie), zit je 'vol'. Het moet dan even 'zakken' (equilibratie) en vervolgens kun je weer verder.

Een andere belangrijke vertegenwoordiger uit de cognitieve hoek is Heider. Met name zijn attributietheorie geeft inzicht in hoe mensen tegen succes of falen in leerprocessen aankijken. Hij formuleerde het begrip Locus of Control: wijt je wat er gebeurt (succes of falen) aan jezelf dan spreekt hij van een interne locus of control. Leg je de oorzaak buiten jezelf dan noemt hij dat een externe locus of control. Als je succes hebt kun je trots zijn op jezelf want je hebt het goed voorbereid en hard gewerkt (interne locus of control). Daarmee bouw je een gevoel van zelfvertrouwen op. Je kunt ook zeggen dat de opdracht erg makkelijk was of dat anderen geholpen hebben (externe locus of control). Je nivelleert dan je eigen capaciteiten. Als iets mis gaat, kun je zeggen dat het aan anderen ligt (extern) of je kunt zeggen dat je het niet goed hebt voorbereid (intern), wat gevolgen heeft voor de actie die je vervolgens onderneemt. Dit kan ook door elkaar lopen, bijvoorbeeld mensen die zeggen dat hun falen door henzelf komt (intern), maar hun succes leggen ze buiten henzelf (extern) of andersom.

3) Leren benaderd vanuit het voelen: fenomenologie

De fenomenologie beziet de mens als betekenisverlenend wezen, dat leert vanuit ervaren en de betekenis die hij aan deze ervaring geeft (zie hoofdstuk 4 Haptonomische fenomenen). De motivatie om te leren, te ontplooiën, te groeien komt van binnenuit.

Een bekende theorie die motivatie als belangrijkste factor voor ontwikkeling benoemt, is de theorie van Abraham Maslow (zie hoofdstuk 9 Werk). In zijn behoeften piramide geeft Maslow opeenvolgende stadia van ontwikkeling aan. Onderop in de piramide staan de lichamelijke behoeften: leren is makkelijker wanneer je geen honger hebt en niet naar de wc moet.

Dan komt veiligheid (fysiek), je leert makkelijker als er vrede is in jouw land of huis (geen oorlog of kindermishandeling). Daarbovenop komen de sociale contacten: je wilt ergens bijhoren. Leren terwijl je anders bent dan de doorsnee van de groep, plaatst je in een uitzonderingspositie, wat leren lastiger kan maken. Dan volgt waardering: behoefte aan erkenning en waardering; dat je er mag zijn, dat het oké is zoals je bent. Waardering krijgen voor stappen die je doet motiveert en stimuleert om verder te leren. In het laatste stadium kun je werken aan zelfontplooiing. Daarin leer je vanuit een intrinsieke motivatie en interne locus of control.

4) Leren benaderd vanuit de sociale leertheorieën

De Canadese psycholoog Albert Bandura (1925-) bedacht de **sociale leertheorie**. Volgens Bandura bestaat de persoonlijkheid niet alleen uit observeerbaar gedrag zoals traditionele leertheoretici beweren, maar ook uit mentale processen. Mensen denken na over zichzelf en kunnen bewuste keuzes maken. Bandura is het wel met Skinner eens dat de bekrachtiging (of beloning) van gedrag

ervoor zorgt dat mensen bepaalde gedragspatronen aanleren. Leren kan echter volgens Bandura ook op een andere manier. Mensen leren ook door naar anderen te kijken, een fenomeen dat hij observationeel leren noemt. Mensen leren door te kijken naar hoe anderen iets doen (observationeel leren), en te zien welke gevolgen die andere persoon daarvan ondervindt (observationele bekrachtiging). Ziet een kind bijvoorbeeld hoe zijn moeder een appel schilt en smikkellend opeet, dan leert het hoe je een appel moet schillen.

5) Recente ontwikkelingen

Engrammen

Vanuit de neurofysiologie is bekend dat het menselijk lichaam geprojecteerd is in de cortex van de hersenen. De cortex 'weet' door deze projectie, hoe het lichaam en alles wat het lichaam waarneemt er uit behoort te zien. Deze projectie wordt ook wel engram genoemd. Wanneer actuele informatie niet voldoet aan het bestaande engram is er verwarring. Als voorbeeld: hierdoor wordt fantoompijn bij geamputeerde ledematen verklaard. Bij amputatie verandert het actuele neurologische beeld, waardoor het niet meer in overeenstemming is met het bestaande engram, waardoor pijn optreedt. Engrammen ontstaan op basis van persoonlijke aanleg, die wordt aangevuld met informatie die je tijdens je leven opdoet. Zij zijn daarmee een neerslag van ervaring en aanleg. Er bestaan geëngrameerde geheugens op corticaal niveau maar ook op subcorticaal niveau. Subcorticaal bestaan er engrammen met een geheugen voor normen en waarden, voor subbewuste motoriek en voor bijvoorbeeld decorum. Er bestaan ook engrammen in het limbische systeem: voor emoties, voor balans en evenwicht en voor reflexen. Zo zou er ook een spier geheugen en een celgeheugen bestaan. Op deze manier bestaat er een bioneurologische matrix, waar nieuwe informatie aan getoetst wordt. Wanneer nieuwe informatie in overeenstemming is met de bestaande matrix spreekt met van centralisatie. Het individu heeft dan het gevoel dat het klopt. Hoewel centralisatie een gevoel van rust en controle oplevert, zijn we zelden langdurig tevreden met deze toestand. Altijd gaan we op zoek naar nieuwe leringen, uitbreidingen van het bestaande, toevoeging van kennis. Door het aangaan van nieuwe ervaringen ontstaan momenten van het ontbreken van overeenstemming tussen het 'nieuwe' en de bestaande bioneurologische matrix. Deze toestand wordt aangeduid als decentralisatie.

Bij decentralisatie kunnen drie dingen gebeuren:

1. De nieuwe informatie sluit aan bij het bekende, maar wordt ontkend of afgestoten. Dan spreekt men van begrenzing;
2. De nieuwe informatie sluit aan bij bestaande informatie en er kan geleerd worden. De mens accommodeert aan de nieuwe situatie. Deze accommodatie kan dermate lastig zijn dat er 'decentralisatie klachten' ontstaan, zoals duizeligheid, maag en darm klachten of lichamelijke en psychische klachten zonder aanwijsbare oorzaak. Een voorbeeld hiervan is de railwayspine. Toen mensen voor het eerst met de trein gingen reizen kregen ze allerlei lichamelijke klachten. Ook werden psychologische klachten beschreven toen het toerisme naar Italië begon en mensen uit Noorse culturen in contact kwamen met klassieke Italiaanse gebouwen. Dichterbij ken je wel het 'oncomfortabel' voelen of bijvoorbeeld duizelig, wanneer je een houding of gedrag aanneemt dat buiten jouw 'comfortzone' valt;
3. De nieuwe informatie sluit totaal niet aan bij het bekende. Er wordt dan simpelweg niets waargenomen. Voorbeeld hiervan is het waarnemen van de polsslagen. Die werd pas waargenomen toen bekend werd dat er in een lichaam een hart is, dat klopt.

Spiegelneuronen

De laatste decennia zijn inzichten met betrekking tot de waarneming nog verder beïnvloed door de ontdekking van spiegelneuronen. Het is gebleken dat speciale motorische neuronenvormen in de hersenen, zonder tussenkomst van andere neurologische gebieden, meevuren met waarnemingen die de proefpersoon doet over zijn omgeving. Zo wordt verklaard dat twee mensen die samen op lopen en een goed gesprek hebben, elkaars looppatroon automatisch overnemen, zonder erbij na te denken. Spiegelneuronen hebben verbinding met het taal- en het spraakcentrum, met pijncentra en diverse emotionele centra in de hersenen. Zo kunnen mensen elkaars emotie meebelevén, inleven in de pijn van een ander. Bij onderzoeken is gebleken dat de mate waarin spiegelneuronen actief zijn bij iemand, een belangrijk graadmeter is voor het kunnen begrijpen van de ander, voor het empathisch vermogen en het gezamenlijk kunnen bewegen.

Hersenen, emoties en leren

Hiervoor verwijzen wij naar hoofdstuk 3 Emoties, de tekst onder het kopje: emoties en hersenen.

Spelend leren

Mensen ontwikkelen tijdens hun leven een manier van leren die veelal gevormd wordt door hun leerervaringen als kind. Voor het kind geldt dat alle spelen leren is. Wanneer we naar het spel van het kind kijken kunnen we daar mogelijk een aantal principes over leren uit destilleren.

Het eerste wat opvalt, is dat leren een doorlopend proces is. Het houdt nooit op. Elk bereikt niveau lijkt het kind nieuwsgierig te maken naar nieuwe ervaringen. Je zou kunnen spreken van een leerdrive of leerbehoefte. Wat verder opvalt is dat het geleerde herhaald wordt en differentiatie en specialisatie van het geleerde plaatsvindt. Verder vindt er leervermeerdering plaats als gevolg van aansluiting op wat al bekend is.

Het ervaringsleren van Kolb

David A. Kolb (1939), professor bedrijfskunde in Amerika geeft, in navolging van Kurt Lewin, Piaget en Jung, het denken over ervaringsgericht leren een nieuwe impuls. Hij is het meest bekend als bedenker van het concept leerstijl en ontwerper van een bijbehorende leerstijltest. Ervaringsleren kreeg als eerst concreet vorm tijdens een door Kurt Lewin geleide training in leiderschap en groepsdynamica in 1946. Het was de gewoonte dat de staf 's avonds gebeurtenissen uit de trainingen evalueerde. Enkele deelnemers wilden aan deze besprekingen deelnemen. De bespreking kreeg daardoor een onverwachte wending: na de beschrijving van een interactie door een observator, gaven de betrokken deelnemers hun visie op het gebeuren. Zo ontstond een uitwisseling van perspectieven op hoe de interactie was verlopen en vanaf dat moment werd de avondsessie de belangrijkste leerervaring. Kolb schetst het ervaringsleren, het hier-en-nu leren, als het tegenover gestelde van het theoretisch leren. Bij theoretische leren verwerf je kennis via teksten en docenten. Het is een onpersoonlijk, logisch proces, gebaseerd op een afstandelijke, objectieve houding. Deze tegenstelling tussen ervaringsleren en theoretisch leren vormt voor Kolb de eerste belangrijke polariteit in het leerproces. De tweede, daarvan onafhankelijke polariteit, ontleent Kolb eveneens aan Lewin. Dit betreft de polariteit van actie en reflectie. Bij Lewin ging het hierbij om de afwisseling van doelgerichte actie en evaluatie van de bereikte resultaten. Wanneer het leerrendement tegenvalt, kan dit een gevolg zijn van, ofwel de neiging beslissing en actie te benadrukken (ten koste van de reflectie), ofwel de neiging in het moeras verzeild te raken door actie uit te stellen en te lang te blijven overwegen.

Bij Lewin verloopt het leren volgens een vaste cyclus. De start ligt bij de concrete ervaring, waarna reflectieve observatie, abstracte conceptualisatie en actief experimenteren volgen, wat weer leidt tot nieuwe ervaringen (fases in een leerproces). Voorbeeld: een les over communicatie start met concrete ervaringen (ervaringen waarin communicatie meer of minder soepel verloopt) gevolgd door reflectie en discussie hierover. Vervolgens worden begrippen uit de communicatietheorieën erbij gehaald, die de besproken ervaringen verhelderen en aanleiding kunnen zijn tot experimenteren met andere vormen van communicatie. Dit leidt weer tot nieuwe ervaringen en een eventuele nieuwe leercyclus. De vernieuwing die Kolb inbrengt is dat hij, in de fasen van de leercyclus, 4 typerende manieren van leren waarneemt: een concreet ervarende, een reflectief observerende, een abstracte conceptualiserende en een actief experimenterende manier van leren. Voor een optimaal leerresultaat moeten al deze 4 manieren van leren in fasen doorlopen worden.

Maar mensen die leren zullen, afhankelijk van hun voorkeursmanier, een bepaalde fase van de cyclus met groter gemak doorlopen dan de anderen: de één is sterker in het concreet ervaren, de ander in reflectief observeren. Soms worden ook fases overgeslagen. In de popularisering van Kolbs ideeën, wordt vaak nog een verdere stap genomen: daarin wordt verondersteld dat iemand in elk van de 4 fasen van de leercyclus kan starten. Kolb zelf legt de start van het leerproces nog steeds bij de concrete ervaring (2001).

In Kolbs leerstijltheorie speelt persoonlijke groei, de individuatie, het worden die je bent, een belangrijke rol. Hierin leunt hij sterk op het werk van Carl Jung. Als de balans is verstoord en bijvoorbeeld de actieve boven de reflectieve pool domineert, dan kan dat leiden tot activisme. Als de

reflectieve pool domineert kan dat leiden tot idealisme. Als de theoretische boven de ervaringspool domineert, kan verbalisme het gevolg zijn, in het omgekeerde geval subjectivisme. Een evenwichtige (persoonlijke) ontwikkeling wordt gekenmerkt door een vertegenwoordiging van de polariteiten.

Ervaringsleren en theoretisch leren

Kolb heeft een synthese tot stand weten te brengen tussen Lewins cyclus van het ervaringsleren en Jungs theorie over individuele verschillen. Zijn theorie is daarmee meer dan alleen een leerstijltheorie: het is mede een theorie over persoonlijke ontwikkeling, met aandacht voor het spanningsveld tussen persoonlijke voorkeuren en eigenschappen en de eisen die vanuit een specifieke omgeving worden gesteld. De keuze voor een accent op ervaringsleren of op theoretisch leren hangt mede af van het betreffende kennisgebied: bepaald type kennis kan beter via ervaringsleren worden opgebouwd, andere typen kennis beter via theoretisch, actief of reflectief leren) Als principes van het ervaringsleren benoemt Kolb: hier-en-nu ervaringen, reflectieve discussies, minimale leiding of conceptuele input.

De leercirkel

Voor het maken van de leercirkel gebruikt Kolb 2 assen (de polariteiten)

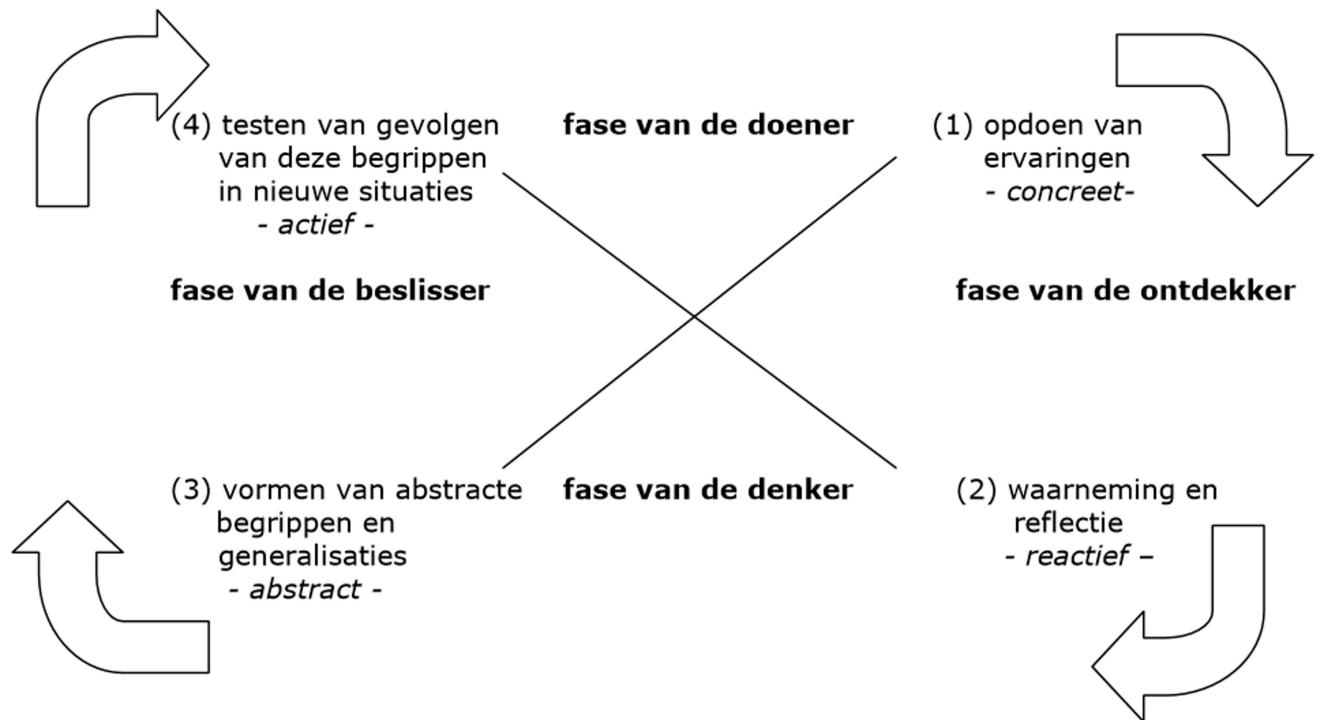
- a. De ene as beweegt zich tussen leren door middel van concreet ervaren of door middel van abstracte theorie;
- b. De andere as beweegt zich tussen leren door middel van doelgerichte actie of leren door middel van reflectie (reactief)

Deze processen beijkend kwam men tot een 4-tal stappen die in leerprocessen te onderscheiden zijn:

1. Het opdoen van ervaringen (concreet);
2. Het waarnemen en nadenken erover (reactief, reflectief);
3. Het komen tot begripsvorming (abstract);
4. Het uitproberen van deze begrippen in nieuwe situaties (actief).

Bepaalde combinaties van deze fases vormen de 4 leerstijlen. Om vast te stellen tot welke leerstijl iemand behoort heeft Kolb de Learning Style Inventory ontwikkeld (LSI, 1976). Onder een leerstijl kun je verstaan een persoonsgebonden wijze van informatie opnemen en verwerken (mede afhankelijk van het kennisgebied). Uit observaties van lerenden, uitgaande van dit model, bleken de vier leerstijlen gekoppeld te kunnen worden aan vier te onderscheiden leertypes.

de doener, de ontdekker, de denker, de beslisser



De doener combineert leeronderdelen van doelgericht uitproberen in nieuwe situaties met het opdoen van concrete ervaringen.

Kernactiviteit: onderdompelen

De ontdekker combineert het opdoen van concrete ervaringen met reflectieve observatie.

Kernactiviteit: verhelderen

De denker past voornamelijk processen van abstracte conceptualisatie en reflectieve observatie toe bij het leren.

Kernactiviteit: verklaren

Bij **de beslisser** domineren abstracte conceptualisatie en het doelgericht uitproberen in nieuwe situaties

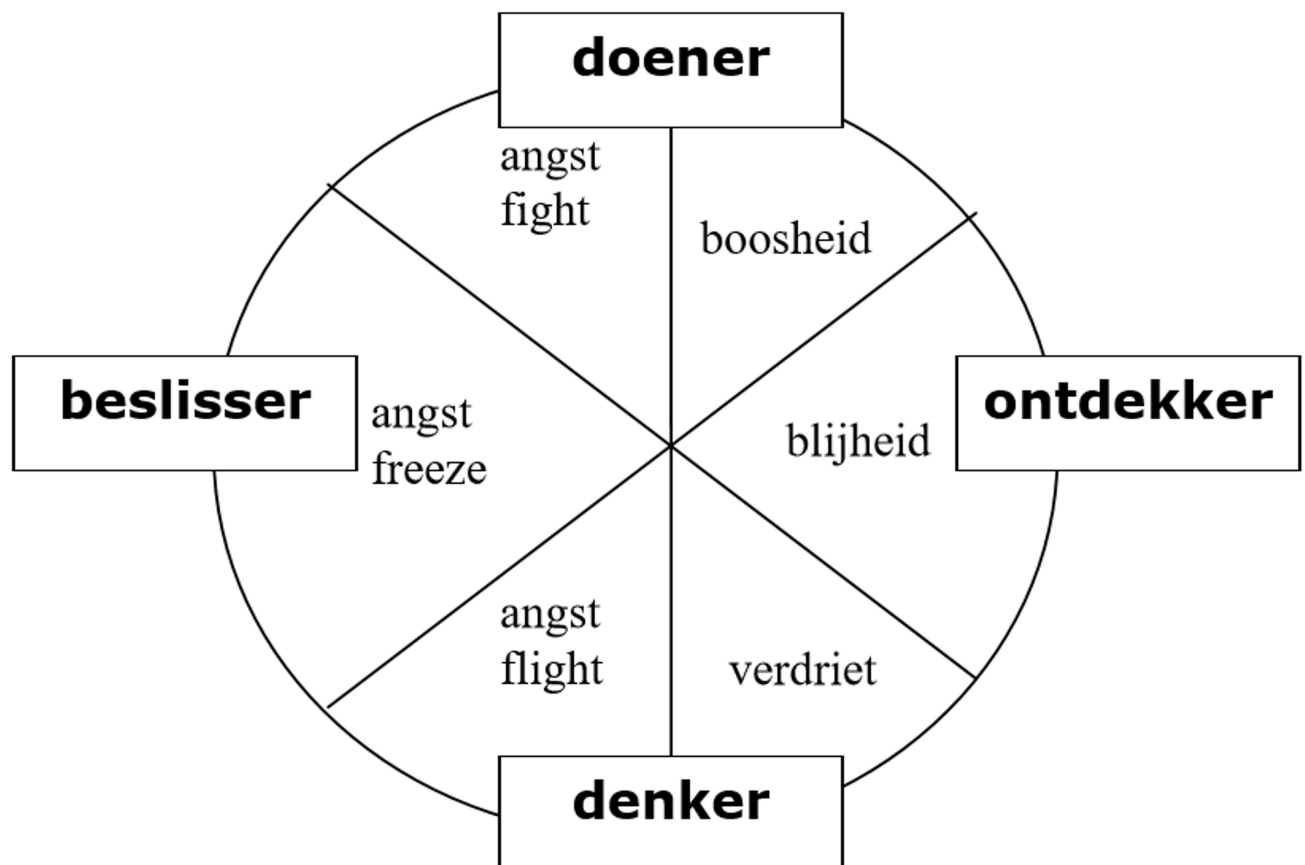
Kernactiviteit: toepassen

Elk type komt in zijn zuivere hoedanigheid niet of nauwelijks voor. Het zijn "gerichtheden" binnen het informatie opnemende en verwerkende proces bij ieder afzonderlijk. In latere beschrijvingen hanteert men dan ook vaak de term 'leerstijloriëntatie'.

<p>Doener <i>Kwaliteiten</i> Dingen doen en afmaken Leiden Risico nemen Initiërend Praktisch en aanpassend <i>Valkuilen</i> Ongeduldig Drammerig Activisme <i>Aansluitende werkvormen</i> Veel ervaren en doen Afwisseling, niet te lang eenzelfde vorm</p> <p><i>Ontwikkelingsgerichte werkvormen</i> Feedback Ruimte voor humor, plezier en ontspanning Verdieping</p>	<p>Ontdekker <i>Kwaliteiten</i> Verbeeldingskracht Nieuwe ideeën Begripvol Herkent problemen Brainstormen Ervaren <i>Valkuilen</i> Besluiteloos Grenzeloos Zweverig, idealisme <i>Aansluitende werkvormen</i> Ruimte voor gevoelsuitingen Tijd voor reflectie <i>Ontwikkelingsgerichte werkvormen</i> Doelen stellen, deadline opstellen Voornemens uitvoeren Beperken</p>
<p>Beslisser <i>Kwaliteiten</i></p>	<p>Denker <i>Kwaliteiten</i></p>

Problemen oplossen Beslissingen nemen Vinden van praktische toepassingen voor theorieën en ideeën Doelen stellen Op een rij zetten, logisch denken Zakelijk <i>Valkuilen</i> Contactverlies Beperkt visie Aansluitende werkvormen Zelf conclusies kunnen trekken Gestructureerd Ontwikkelingsgerichte werkvormen Samenwerken Aanspreken op gevoelens Procesgericht Verbreding	Plannen maken Creëren van modellen en concepten Definiëren van problemen Ontwikkelen van theorieën Geduldig zijn Tijd nemen om ervaringen te overdenken <i>Valkuilen</i> Verbalisme Weinig aansluiting bij de praktijk <i>Aansluitende werkvormen</i> Ruimte voor vragen Theoretisch kader Ontwikkelingsgerichte werkvormen Doen en ervaren Verluchtigen
---	--

Leggen we over de cirkel van Kolb de emotiecirkel heen, dan zien we het volgende beeld:



In de doe-fase zal de aansturing voornamelijk komen uit de angst-fight en boosheid. Bij het ontdekken ligt de aansturing vanuit blijheid en verdriet voorop. De denker neemt enige afstand, een beweging die aangestuurd wordt door de kwaliteiten van verdriet en angst-flight. Bij het beslissen is er de afweging om in beweging te komen naar voren (angst-fight) of achteruit (de beslissing valt de kant op om geen nieuwe ervaring aan te gaan).

Het (leer)gedrag wordt gevormd door een samenstelling en fasering van bovenstaande bewegingen. Beter is het te spreken van een "profiel" op de cirkel, dan van een uitgesproken "doener" of "denker".

Inzicht in je voorkeursstijl geeft mogelijkheden tot verbreding van je repertoire. Het deel van de cirkel dat je geneigd bent over te slaan, kun je extra aandacht geven; je kunt eens anders "insteken". Wanneer je snapt hoe jij leert, kun je beter je eigen gedrag ten aanzien van bepaalde docenten of

medestudenten begrijpen (bijvoorbeeld ongeduld).

Leren in het Basisjaar: ervaringsleren

In de wijze waarop we de leerstof aanbieden sluiten we aan bij het ervaringsleren. Met dien verstande, dat ook voor diegenen met een andere leer oriëntatie we op momenten een andere insteek kiezen om de werkvormen aan te bieden. In het programma van het basisjaar haptonomie ligt een leeropvatting besloten. Wij gaan in onze benadering van leerprocessen uit van een definitie over leren die luidt:

leren is een blijvende verandering in wat iemand voelt, denkt en doet op grond van ervaring
De leercirkel van Kolb biedt ons handvatten om oefeningen af te stemmen op iemands leersysteem. Stagnatie in leren wordt vaak veroorzaakt door de onderliggende emotie. Als één emotie in het grondpatroon sterker overheerst, kan iemand blijven 'steken' in het leersysteem dat uit die emotie voortkomt. Zo kan een hoge mate van angst bijvoorbeeld leiden tot het 'abstraheren om te abstraheren' en kan veel boosheid leiden tot 'doen om het doen'. Als een doener zijn leren wil optimaliseren, dan is het zaak om elementen uit ontdekken, uit denken en uit beslissen aan te bieden. Alleen maar 'doen' kan leiden tot stagnatie in het leren. Leren beslissen door het stellen van een doel te stellen kan voor een doener uitkomst bieden.

Omgaan met last

woensdag 13 december 2017 12:51

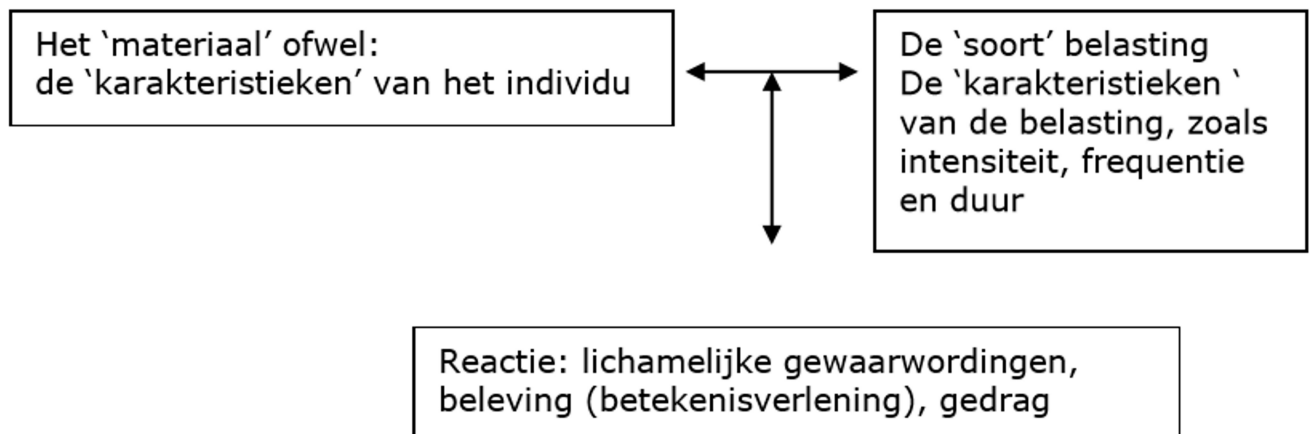
Inleiding

Onder werken of leven onder druk wordt over het algemeen verstaan: te veel werk, te veel moeten, het niet meer aan kunnen. Het verwijst naar een maatschappelijk fenomeen dat veel mensen leiden aan stress, overbelasting, zowel psychisch als lichamelijk. Maar waar gaat "onder druk staan" eigenlijk over? "Onder druk" heeft vaak te maken met de beleving dat er iets gedaan moet worden, dat er een klus geklaard moet worden. De oorzaak kan een externe factor zijn: bijvoorbeeld een chef die eist dat bepaalde notulen voor morgen uitgewerkt zijn. De tijd dringt.....het is bijna vijf uur en de helft is nog maar klaar. Dit kan je als druk ervaren. Dat zal bij het ene individu anders zijn dan bij de andere. Wanneer je dit als druk ervaart, dan gebeurt er van alles met je. Je bloed gaat stromen, je spierspanning gaat omhoog en je zit op het puntje van je stoel. Je geest is scherp en alles is op productie ingesteld: het werk moet af. Maar het kan ook zo zijn dat iemand in paniek raakt, helemaal niet scherp van geest wordt, maar juist een wollig hoofd krijgt. Hoe en of we druk ervaren en hoe we daarop reageren, is individueel gebonden.

Elke prikkel, van buiten of van binnen uit, kun je in principe als druk of trek aan je zien. Prikkel die boven een bepaalde drempelwaarde komen, doen een appèl op je, er wordt tegen je geduwd of aan je getrokken. Prikkel is er altijd. Ze veroorzaken een balansverstoring, waar je jezelf al dan niet bewust van bent. Het als 'lastig' ervaren van een prikkel is de betekenis die jij eraan verleent. Hoge druk kan voor de één een belasting zijn en voor een ander een stimulans: sommige mensen gaan juist goed presteren wanneer de deadline in zicht komt, anderen raken in paniek.

Over de wisselwerking tussen individu en last

Er is een grote diversiteit aan óf mensen iets als belastend ervaren, wát ze als belastend ervaren en hoe ze met verschillende lasten omgaan. Dit is grotendeels een gevolg van een samenspel van 2 factoren. De ene factor is het materiaal, de andere factor is de belasting. De wisselwerking tussen deze factoren geeft een bepaalde reactie.



Levende en levenloze voorwerpen op aarde, zijn altijd onderhevig aan krachten. Deze krachten zijn enerzijds noodzakelijk voor groei en ontwikkeling (bij mensen) en geven daaraan richting en kwaliteit. Anderzijds kunnen ze ook leiden tot slijtage. Zonder zwaartekracht ontwikkelen onze botten (en andere organen) een andere structuur dan wanneer we daaraan wel zijn blootgesteld. We ontwikkelen zodoende, al levende, kwaliteiten om tegemoet te komen aan de eisen die in verschillende situaties aan ons worden gesteld. We hebben krachten die op ons inwerken nodig om onszelf te kunnen ontwikkelen. Als kind moet je regelmatig je neus stoten, vallen en weer opstaan, je verzetten tegen je ouders.

Karakteristieken van het individu

In de techniek worden verschillende materialen gebruikt in constructies om optimaal tegemoet te

komen aan de eisen die worden gesteld. Staal wordt gebruikt wanneer grote draagkracht en minder buigzaamheid is gewenst, aluminium, wanneer iets niet te zwaar mag zijn, hout wanneer er wat meer buigzaamheid wordt gevraagd. Soms vraagt een constructie juist om een combinatie van eigenschappen. Een individu kun je ook beschouwen als een verzameling van eigenschappen die op een bepaalde manier tegemoet komt aan de krachten die op ons inwerken. Zo heeft de een meer draagkracht, de ander meer flexibiliteit, starheid, volheid of leegte. Deze kwaliteiten zijn zichtbaar in houding, beweging, teksten die je zegt, en ook voelbaar aan den lijve. Net als bij natuurkundige materialen is een individu ook meer geschikt voor het verwerken van bepaalde lasten, functies, rollen. Iemand met de bouw van een 'klerenkast' maak je geen balletdanser en een 'vlindertypje' geen quarterback.

Soorten last

De krachten die op ons inwerken zijn in twee factoren te onderscheiden: druk- en trekkracht. Deze kunnen variëren in intensiteit, frequentie. Wat mensen ook wel als 'last' kunnen ervaren, is wanneer er geen kracht op hen wordt uitgeoefend: voor sommigen is het knap lastig wanneer er niet geduwd of getrokken wordt (stilte, werkeloosheid, werken onder je niveau). Wanneer er geen, of te weinig appèl op je wordt gedaan, kan dat de nodige 'belasting' opleveren. Echter: helemaal niets bestaat niet in het leven. Geen appèl, of 'niets doen' is eigenlijk een minimale trek- of drukkracht.

Dus: enerzijds heb je bepaalde krachten in de buitenwereld die op je inwerken, anderzijds het individu met zijn specifieke kwaliteiten die daarop reageert. Deze reactie bestaat (zie hoofdstuk 3 Emoties) uit: fysieke gewaarwordingen, betekenisverlening (beleving en interpretaties) en gedrag. De betekenisverlening is altijd individueel gebonden en tevens onderhevig aan de invloed van de situatie en het moment. Voorbeelden: Individueel: iemand die zwaarmoedig is, zal waarschijnlijk druk of trek anders ervaren dan iemand met een optimistische instelling. Situatie: in het donker in het park ervaar je voetstappen die je achter je hoort, anders dan in het licht in de winkelstraat. Moment: na een gezellig feestje ervaar je die voetstappen in het park of in de stad weer anders dan na een ruzie.

Druk of trek kan van buiten op je af komen, maar je kunt het ook zelf veroorzaken. Dat gebeurt eigenlijk de hele dag door: je hebt honger en je wilt wat eten en je gaat naar de supermarkt. Of: je vindt dat je meer moet bewegen en je gaat naar de sportschool. Of: je vindt de lezing waarnaar je luistert saai, maar je vindt dat je moet blijven luisteren. Wanneer je iets moet doen waar je eigenlijk geen zin in hebt, of waar je angstig voor bent, of waar je enige weerstand tegen hebt, dan moet je om in beweging te komen jezelf 'bij elkaar rapen', 'met de haren erbij slepen' of 'een schop onder de kont' geven. Dat gaat gepaard met gedachten die jouw actie hopelijk motiveren zoals: 'het is gezond', 'straks voel ik me beter', 'het wordt van me verwacht'. Hoe je jezelf waarneemt, het zelfbeeld dat je hebt en hoe je vindt dat je moet zijn, je normen en waarden, plichtsbesef, verantwoordelijkheidsgevoel, spelen een grote rol in hoe en in welke mate je jezelf belast. Eigen normen en waarden kunnen nog wel eens een grotere rol spelen in het creëren van druk die je ervaart, dan de feitelijke druk die anderen je opleggen.

De reactie

Op zijn simpelst kun je zeggen dat er 3 mogelijkheden zijn: je beweegt mee met de last, je beweegt ertegen in of je ontwijkt. Hoe ziet dat eruit?

Laten we beginnen met de reactie op druk

Wanneer iets of iemand druk op jou uitoefent kun je:

Meebewegen: bewegen in dezelfde richting als de ander drukt. Variatie hierin kan de grootte van het traject zijn: je beweegt een klein stukje mee, of een heel eind en alles wat daar tussenin zit. Een andere variant is de snelheid van meebewegen: de ene persoon beweegt wat 'taaier' mee dan de ander. Dat heeft te maken met de grondspanning. Het meebewegen heeft uiteindelijk een grens. Dat kan een fysieke grens zijn, maar ook een emotionele of een grens die bepaald wordt door cognitie (verwachtingen, normen, interpretatie). Gaandeweg een belasting kan een grens verschuiven. In dit meebewegen, wat je ook als 'opvangen van de druk' kunt zien, kun je 2 opvangkrachten onderscheiden: veerkracht en draagkracht. Ieder mens heeft beide in huis en er

wordt ook altijd aan beide geappelleerd, alleen in verschillende verhoudingen. Wanneer je iemand onder druk zet kom je eerst bij iemand de veerkracht tegen en later de draagkracht.

Veerkracht kun je zien als de 'indeukbaarheid' van je oorspronkelijke vorm. Hoe hoger de grondspanning, hoe minder indeukbaar. Veerkracht betreft ook het herstel van de 'indeuking', het hernemen van je oorspronkelijke vorm: als je op iemand duwt, druk je het vlees in, als je ophoudt herstelt het lichaam de oorspronkelijke vorm. Als je ouder wordt dan neemt deze veerkracht wat af, blijft het 'indeuken' langer. Bij veerkracht heb je voortdurend een spanningswisseling. Doordat je snel meebeweegt en snel herstelt, kan je met veerkracht veel snelle belastingsmomenten achter elkaar opvangen. Doorvertaald naar kwaliteiten in gedrag: iemand met een taak als 'spin in het web' (bijvoorbeeld een secretaresse), kan makkelijk omgaan met wisselende taken, in een kort tijdsbestek. Dit vraagt om (mee)beweeglijkheid en veerkracht. Denk bij sporten bijvoorbeeld aan tennis, de set upper bij volleybal, de ritmische gymnast.

Draagkracht kun je zien als het vermogen om langere tijd een zelfde spanning vast te houden in het opvangen van een last. Dit vraagt om een hogere grondspanning. De indeukbaarheid is klein.

Doorvertaald naar kwaliteiten in gedrag: iemand blijft stabiel en vast onder wisselende impulsen. De rots in de branding, de voorzitter die de ledenvergadering in de hand houdt. Dit vraagt om vasthoudendheid en niet alle kanten op meebewegen, meer de eigen lijn vasthouden. Denk bij sporten aan: gewichtheffen, de verdediger bij voetbal, duursporten.

Bij druk kun je ook tegen bewegen

Dat kun je vroeg of laat doen: direct als je de druk ervaart of ergens in het traject van meebewegen (grens in het meebewegen). Tegen bewegen in zijn meest eenvoudige vorm is het stopzetten van de gaande (mee)beweging: je blokkeert, zet je vast. In een sterkere vorm maak je een beweging in tegenovergestelde richting dan waar de druk vandaan komt. Om een gaande beweging te stoppen moet je energie aanboren bij jezelf, het kost kracht. Bij tegen bewegen is dat nog sterker. Dit vraagt om een 'verzamelen' van jezelf, een vastheid, een hogere basisspanning.

Bij het aanraken voel je, wanneer iemand tegen beweegt onder jouw druk een verhoging van de spanning, een verharding. Doorvertaald naar kwaliteiten in gedrag: de kritische debater, de advocaat van de duivel. Denk bij sporten aan: quarter back bij rugby, de sterkste man van Nederland.

Een derde manier van omgaan met druk is het ontwijken. Je gaat een andere richting op dan de richting waarin de druk gaat: wegdraaien, je duikt er onderdoor, gaat erover heen. Je kunt ook sneller van de druk af bewegen, dan de druk op je afkomt. Doorvertaald naar kwaliteiten in gedrag: smoesjes, abstracte teksten, ergens anders over beginnen, een andere emotie ervoor in de plaats zetten (huilen of lachen als je kwaad bent), naar de wc gaan als er afgewassen moet worden. Doorvertaald naar kwaliteiten in gedrag: de politicus die kritische vragen beantwoordt. Denk bij sporten aan: de schermer, de toreador. Net als dat veerkracht en draagkracht met elkaar samen gaan in verschillende verhoudingen in een persoon, zie je ook bij iedereen een afwisseling van meebewegen en tegen bewegen en ontwijken. De verschillende verhoudingen waarin je deze kwaliteiten hebt vormen met elkaar wel een predispositie voor bepaalde mogelijkheden in werk, sport en het dagelijks leven thuis.

Hoe werkt het met trek?

Wanneer iets of iemand aan je trekt gaat je reactie ook over meebewegen, tegen bewegen of ontwijken.

Meebewegen met trek: net als bij druk spelen ook hier veerkracht en vastheid een rol. Bij het aanraken is veel veerkracht voelbaar door elasticiteit in het 'vel' en het lichaam. Het meebewegen gaat vrij snel en de oorspronkelijke vorm wordt snel hersteld, het lichaam voelt soepel.

Wanneer iemand vaster is, beweegt hij langzamer mee en je krijgt minder 'vel' in handen, je voelt minder rek in het lichaam, het lichaam voelt stugger aan. Doorvertaald naar kwaliteiten in gedrag: perspectief wisselen op verzoek, ruimte innemen die een ander je biedt, invoegen waar je nodig denkt te zijn, makkelijk wisselen van positie. Wanneer iemand wat 'vaster' is beweegt diegene wel mee, maar wat stugger. Denk bij sport aan de spelverdeler, de libero, paardansers.

Tegen bewegen bij trek

In zijn mildste vorm ga je niet mee in de trek beweging, je stopt de beweging, je zet je schrap. In een sterkere vorm beweeg je terug, recht tegen de richting van de trek in. Bij het aanraken voel je dat iemand je als het ware het vel niet in handen geeft, of een toename van de spanning in het weefsel. Doorvertaald naar kwaliteiten in gedrag: een moeder die wegloopt bij een jengelend, op de grond liggend kind, in de supermarkt. Geen antwoord geven als je iets wordt gevraagd. Denk bij sporten aan touwtrekken, in de trapeze bij surfen.

Bij ontwijken beweeg je een andere kant op dan de trekrichting, je onttrekt je eraan. Bij het aanraken voel je dat je een stukje lijf in handen krijgt, vaak veel slack (een lege, levenloze ruimte in de beweging) en de rest van het lijf voel je minder. Doorvertaald naar kwaliteiten in gedrag: vrijwel gelijk aan het ontwijken onder druk: slachtofferrol innemen, jezelf onmachtig verklaren. Denk bij sport aan: (in combinatie met meebewegen) aikido, judo.

Grenzen

In hoofdstuk 2 beschreven we al dat wij automatisch afgestemd zijn op de ons omringende omgeving. We hebben een gezamenlijke beweging. Die kan synchroon verlopen (de vogels in de lucht), maar je kunt daar ook aantrekkende en afstotende bewegingen in zien (paringsdans). Je deint in het dagelijks leven mee op alles wat er gebeurt, in een opvangende en terug verende beweging. Tenzij je deze gezamenlijke beweging stopt. Dat is soms prettig en nodig om bijvoorbeeld even 'bij te tanken', tot jezelf te komen: even niemand en niets om je heen. Doorlopend word je dus beïnvloed door trek en druk om je heen. Zoals eerder gezegd helpt deze 'last' je tot op een bepaalde hoogte. Er is een grens waar je niet meer groeit, sterker wordt of je ontplooit, maar waar je gaat slijten aan de last. Dat hoeft helemaal nog niet dramatisch te zijn, dat is een deel van het spel rondom grenzen van expansie: wat kan / wil (vul elk hulpwerkwoord in) ik nog wel, wat wil ik kunnen, waar is de brug te ver...?

In het traject van je belast voelen, zijn er verschillende grenzen die je kunt ervaren. Deze grenzen kunnen op de intensiteitschaal liggen: je voelt dat je inspanning moet leveren, je wordt een beetje moe, je krijgt pijn, je raakt geblesseerd, overspannen. En je kunt grenzen onderscheiden in: grenzen op fysiek gebied, op emotioneel gebied op cognitief gebied (verwachtingen, normen, interpretatie). Dit komt uitgebreider aan de orde in de modules belasten.

Tot aan een grens belast worden doet een beroep op je vermogen, je kunt oefenen in jouw kwaliteiten. Het kan daarmee heel erg bevestigend werken: je wordt aangesproken op wat je kunt, kortom op jouw kwaliteiten. Belast worden over een grens kan ook heel lerend zijn: er wordt een appèl gedaan op meer of iets anders dan dat je tot dan toe kon of hebt gedaan, kortom: je leert. Het zet je aan tot een andere beweging. Bij belasting over een grens zijn herstelmomenten belangrijk. Fysiek gezien is het bij training van je spierkracht bijvoorbeeld belangrijk dat je rustmomenten inbouwt, om de afvalstoffen weer kwijt te raken. Als je dat niet doet dan kan je spierkracht niet toenemen. Wanneer je emotioneel te weinig momenten neemt om weer in balans te komen, kunnen er bijvoorbeeld uitbarstingen van verdriet of irritatie voorkomen. Cognitief kent iedereen wel het malen 's nachts, wanneer er veel impressies langs zijn gekomen die dag.

Te korte of te weinig herstelmomenten kunnen leiden tot een proces waarin je steeds meer gespannen raakt (gestresst, kort lontje) of verder in een onderspanning komt (avitaal, apathisch, lusteloos). In welke spanning je ook terecht komt, je raakt je beweeglijkheid kwijt: je zet jezelf vast. Afhankelijk van het individu kan/zal iemand dit korter of langer volhouden. In eerste instantie hoef je die overspanning niet als vervelend te ervaren. Adrenaline die in je bloed vrij komt bij de overbelasting, geeft een gevoel van "power" en de endorphinen die in je hersenen worden aangemaakt, geven een aangenaam gevoel. Je raakt zelfs gewend aan deze situatie en voor jou is het een heel gewoon gevoel. Je bent energiek, hebt weinig slaap nodig en je kunt de hele wereld aan. De signalen die je normaliter zou kunnen voelen (bijvoorbeeld: vermoeidheid, tegenzin, onrust, pijn, concentratieverlies, prestatievermindering) bemerk je dan niet meer. Op momenten (vaak wanneer het even rustig is), kunnen die signalen wel bovenkomen. Dan zie je nogal eens dat mensen weer in actie komen om dat niet te hoeven voelen, waardoor het uitputtingsproces weer verder gaat. Ook kan het zo zijn dat je de signalen wel voelt, maar er niet naar handelt, om allerlei redenen.

Evaluatie en perspectief

woensdag 13 december 2017 12:51

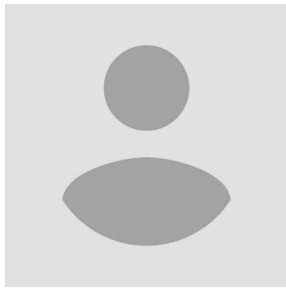
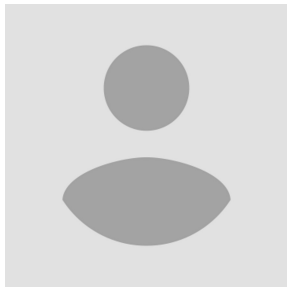
Voor deze lesdag is geen theorie aanwezig

Docenten



Hallo Allemaal,

Vervang hieronder de tijdelijke foto voor een portretfoto van jezelf zodat iedereen elkaar beter kan leren kennen.

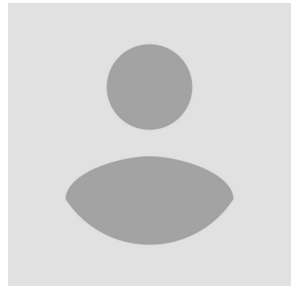
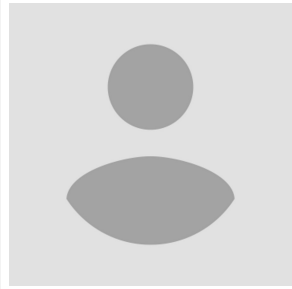
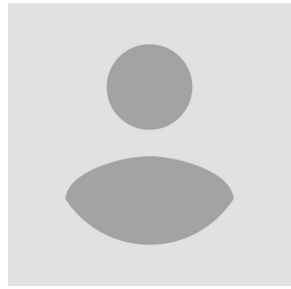
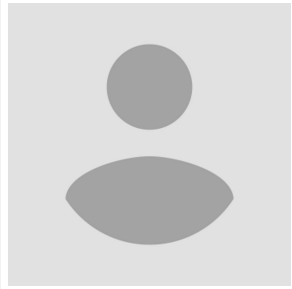
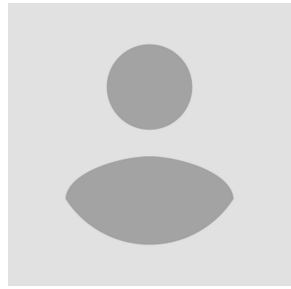
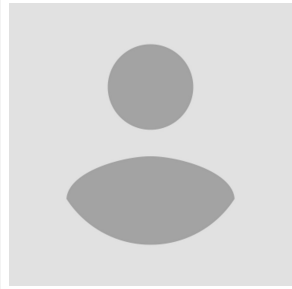
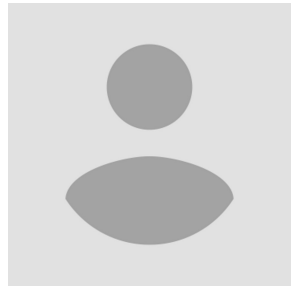
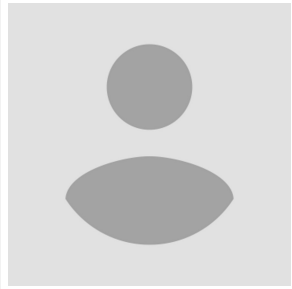
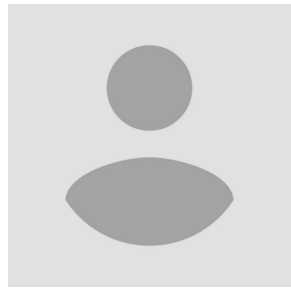
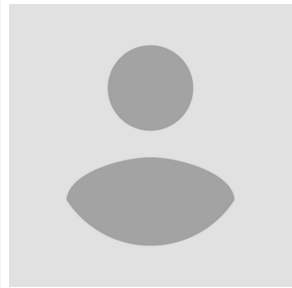
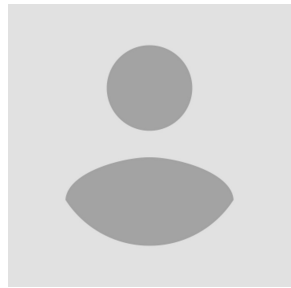
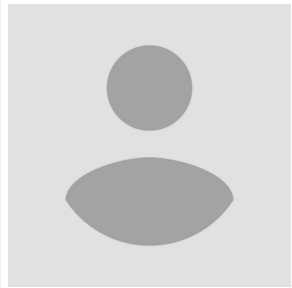
	
Docentnaam	Docentnaam

Studenten

woensdag 30 mei 2018 20:47

Hallo Allemaal,

Vervang hieronder eventueel de tijdelijke foto voor een portretfoto van jezelf zodat iedereen elkaar beter kan leren kennen. Vind je de foto die Synergos heeft gebruikt niet leuk? Maak gerust een nieuwe foto en vervang de oude! Zorg wel dat je gezicht goed herkenbaar is.

			
Naam	Naam	Naam	Naam
			
Naam	Naam	Naam	Naam
			
Naam	Naam	Naam	Naam

vrijdag 6 juli 2018 12:31