

Interactie als spel

Emerging Body Language en begeleiding van groepen in de psychiatrie

Ieder mens heeft te maken met interactie. Het is een kernthema van alle agogische en therapeutische beroepen. Emerging Body Language (EBL) geeft de hulpverlener handvatten om te leren kijken naar wat er zich afspeelt in de interactie en hoe daarop af te stemmen. Zo wordt interactie de spil van ontwikkeling en psychosociaal functioneren.

In dit artikel ...

- ... een inleiding op Emerging Body Language;
- ... aandacht voor interactie en belichaamde cognitie;
- ... de mogelijke toepassingen in de praktijk van het begeleiden van groepen in de psychiatrie.

Inleiding

Mijn werk omvat het begeleiden van groepsactiviteiten voor cliënten binnen de complexe langdurige ambulante psychiatrische zorg van APZ Pro Persona in Nijmegen. Naast de zorg rondom medicijnen ontvangen deze cliënten ondersteunende, trainende of therapeutische zorg afhankelijk van de hulpvraag en behandelmogelijkheden. Mijn therapeutische groepsbegeleiding is gericht op het behouden en ontwikkelen van het psychosociaal functioneren, hiermee bijdragend aan de behandeling en rehabilitatie van deze cliënten.

Via mijn partner die als dramatherapeute en EBL-consulente werkt, ben ik in aanraking gekomen met Emerging Body Language (EBL). Na het lezen van het Basisboek lichaamstaal (Rutten–Saris, 1990) werd ik steeds enthousiaster over EBL. Pionierend ben ik als therapeutisch begeleider met EBL aan de slag gegaan. Uiteindelijk heb ik onder supervisie van grondlegster dr. Marijke Rutten-Saris een toepasbare werkwijze gevonden voor mijn functie.

Dit artikel is een beschrijving van mijn werkwijze vanuit interactie als de spil van ontwikkeling en psychosociaal functioneren, gebaseerd op het belichaamde cognitiemodel en de methode EBL. Door te laten zien dat deze manier van werken breed kan worden toegepast, hoop ik ook vakthera-

peuten te inspireren om kennis te nemen van de interactiestructuren en deze toe te passen in de praktijk.

Bij de uitleg over EBL hanteer ik voor de leesbaarheid van dit artikel mijn eigen woorden, mede gebaseerd op het werk van Maurice Merleau-Ponty.

Rutten-Saris heeft de vijf interactiestructuren uitgebreid beschreven in haar specifieke vaktaal (zoals in haar Basisboek lichaamstaal). Wanneer ik een EBL-term wil benadrukken is dat woord cursief geschreven, beginnend met een hoofdletter.

Werken vanuit belichaamde cognitie

Kort gezegd zijn er twee mensmodellen die een belangrijke rol spelen in de geschiedenis van de menswetenschappen en de huidige hulpverlening. Enerzijds is er het Verlichtingsdenken, waarin de geest vrij van het lichaam en emoties wordt gedacht. Dit model van 'mind over matter' is passend bij onder andere cognitieve gedragstherapie, een belangrijke evidence-based behandelwijze binnen de huidige psychiatrie.

Daartegenover staat het model waarin het lichaam essentieel is. Cognitieve functies zijn in dit model geworteld in een lichamelijke, zintuiglijke ervaring van jezelf en de omgeving. Vanuit deze wortels ontwikkelt een mens zich als een adaptief systeem: een reizend mandje op een meanderende voortstuwende rivier, maar ook zelfsturend in deze voortdurend veranderende leefomgeving. Het bewegende lichaam is en blijft in dit model de unieke basis en het vertrekpunt om innemend en uitademend te kunnen bestaan en een vaarroute te vinden (Hoff, 1984). Ervaring en cognitieve reflectie zijn daarom altijd subjectief, geworteld in de unieke persoonlijke, lichamelijke en emotionele ervaring. Objectieve psychische ervaring bestaat niet; de realiteit is een realiteit

van jouw waarneming en ervaring, binnen jouw horizon (Merleau-Ponty, 2009).

Merleau-Ponty (2009) schrijft als fenomenoloog over het begrip 'embodied embedded cognition' ofwel belichaamde cognitie. Hij beschrijft *hoe* een mens waarneemt en tot ervaren van zichzelf en de omgeving komt. Dit mensmodel waarin cognitie belichaamd is en waarin een mens interactief onderdeel is van een veranderende omgeving ligt ten grondslag aan mijn werkwijze en de inhoud van dit artikel over interactie en EBL.

Voor een diepgaande uiteenzetting van EBL als methode gebaseerd op belichaamde cognitie, verwijst ik naar Bosman (2008).

Korte introductie van EBL

Volgens Rutten-Saris (1990), die langdurig en diepgaand onderzoek heeft gedaan naar de ontwikkeling van interactie, zijn er vijf ontwikkelingslagen te onderscheiden. Bij een normale ontwikkeling doorloopt een kind deze gedurende de eerste vijf levensjaren. Vanuit de aangeboren eigenheid van het kind worden eigen interactiestructuren ontwikkeld (zie tabel 1) die de basis vormen voor de verdere ontwikkeling van het volwassen individu. Deze interactiestructuren vormen je eigen manier van gewaarworden, van omgaan met jezelf, je sensaties, je emoties, omgaan met objecten, met anderen en de sociaal-culturele realiteit waarin je leeft. De ontwikkeling van deze interactiestructuren gaat helaas niet altijd helemaal goed of kan verstoord raken door een trauma of een ziekte; de interactiestructuren functioneren dan niet adequaat. De interactiestructuren bouwen op elkaar voort van A naar E; dus als (A) niet adequaat functioneert, zal dat in (B) doorwerken, enzovoort.

Tabel 1: De vijf interactiestructuren.

Interactiestructuur	Kenmerken
(A) Afstemming	Lijfelijk, zintuiglijk, vanzelf met langskomende beweging meebewogen kunnen raken, vanuit jezelf kunnen <i>Meebewegen</i> en dit kunnen <i>Beëindigen</i> .
(B) Beurtwisseling	Gericht, intens, vanuit jezelf <i>Richting Ruimte</i> kunnen bewegen en eruit terug; ruimte latend voor (het gedrag van) de ander.
(C) Uitwisseling	Vanuit jezelf vaardigheden imiterend, handelend, de (nieuwe) omgeving waarnemend kunnen inzien en ermee tot <i>Uitwisseling</i> kunnen komen; nieuwe elementen van de ruimte, de tijd, de dingen, jezelf en de ander (beide als waarnemend medemens tegenwoordig) kunnen zich in het gewaarworden en waarnemen tot een geheel voegen, een nieuw <i>Opkomend Beeld</i> dat het oude vervangt.
(D) Speldialoog	Vanuit jezelf onderdelen uit het geheel van de omgeving, van het (eigen) reageren en handelen, onderscheidend of samenvoegend hier en nu kunnen <i>Benoemen</i> , ordenen en hanteren, ermee kunnen spelen en onderhandelen met lichaamstaal en taal.
(E) Taak/Thema	Vanuit jezelf doelgericht, planmatig kunnen (onder)handelen, kunnen spelen met functies en taken, metacommunicatie kunnen beoefenen, reflecterend, oordelend, onderscheidend en samenvoegend abstracte eigen gedachten kunnen vormen, en tot een verbaal zelfbeeld en een eigen mening en wereldbeeld kunnen komen.

Interactie en lichaamstaal

Emerging Body Language betekent: *Scheppende Lichaamstaal* die vanuit de interactie vanzelf ontstaat, meestal onbewust. Dit is bijvoorbeeld niet het bewust spiegelen van een ander (dat is imiteren) of bewust een houding aannemen (dat is bedacht).

Wat betekent deze lichaamstaal? Om deze vraag te kunnen beantwoorden heeft Rutten-Saris de EBL-methode ontwikkeld, waarbij zichtbare elementen van lichaamstaal die in de interactie ontstaan, via een index van *Motorische Elementen* een begrijpelijke betekenis krijgen. Zo kan op basis van een bestudeerde videoregistratie van lichaamstaal een heel precies diagnostisch profiel worden gemaakt van de interactiestructuren in ontwikkeling.

Vervolgens kun je als hulpverlener vanuit dit profiel direct gericht vorm geven aan wat nodig is. Aansluitend bij de hulpvraag, interesse en mogelijkheden van de cliënt beoefen je als hulpverlener herhalend de interactie die de bijbehorende of naastgelegen interactiestructuur van de cliënt voedt, met *Pauze*, zodat de cliënt zich deze structuur eigen kan maken:

- (A) *Afstemmen*, om de interactiestructuur *Afstemming* eigen te maken.
- (B) *Beurtwisselen* vanuit (A) om *Beurtwisseling* eigen te maken.
- (C) *Uitwisselen* vanuit (AB) om *Uitwisseling* eigen te maken.
- (D) *Samenspelen* vanuit (ABC) om *Speldialoog* eigen te maken.
- (E) *Taak/Thema* geven vanuit (ABCD) om *Taak/Thema* eigen te maken.

Functioneringsgericht werken ondersteund door EBL

Hieronder beschrijf ik hoe ik EBL toepas, met voorbeelden uit de praktijk van mijn werk, gerangschikt rondom de EBL-uitgangspunten en mogelijkheden. De beschrijving laat zien dat deze uitgangspunten toegepast kunnen worden in elke interactie tussen personen, als ook tussen persoon en materiaal.

Werken vanuit interactie vraagt van de hulpverlener om ook zijn eigenheid in interactie te kennen en authentiek en oprecht in te zetten, omdat hulpverlener en cliënt samen de interactie en werkrelatie tot stand brengen.

Wanneer je de interactie observeert tussen jezelf en de cliënt, zal jouw eigenheid en zullen jouw interactiestructuren vanzelf ook in beeld komen. Bijvoorbeeld jouw manier van beginnen, doorgaan en beëindigen, jouw wijze van ruimte innemen of laten, jouw primaire wijze van gewaarworden en waarnemen, jouw taal en jouw doelgerichtheid, jouw moeilijkheden, mogelijkheden en kwaliteiten in interactie met jezelf, de ander, de dingen en de omgeving.

Afstemmen en (Mee)Bewegen met Pauze

In interactie is *Pauze* essentieel om te kunnen leren en jezelf iets eigen te kunnen maken. *Pauze* betekent ook steeds weer ruimte laten en kansen creëren voor de eigen *Beweging* van de cliënt (Rutten-Saris, 1990; Prickarts, 2007). *Pauze* kan kort zijn als een oogwenk maar ook langer: zo lang als nodig is.

Voorbeeld: *Een cliënt heeft moeite met Beëindigen. Hij schildert wekelijks met acrylverf op een doek. Hij begint ergens mee, werkt gehaast en kan pas stoppen als het klaar is. Hij benoemt zelf last te hebben van zijn haastigheid. Hij neemt dit achteraf waar niet tijdens het schilderen. Ik creëer een kans voor hem om dit in het moment gewaar te worden. Aanvankelijk door hem voor te stellen pauze te nemen en hem koffie aan te bieden en na een aantal keren enkel nog door een Afstemmen. Ik ga naast hem staan en kijk met hem mee naar waar hij naar kijkt. Hij wordt mij gewaar, Open en Oriënteert (stappen in het Ogenspel) en kijkt me aan. Ik beantwoord zijn blik en vraag: "Pauze?" "Ja!", zegt hij dan. Hij gaat zitten en drinkt een kop koffie. Door deze interventie kan hij (achteraf nog) zijn vermoeidheid gewaar worden. Door het Beëindigen merkt hij het effect van pauze nemen en minder afraffelend werken; hij is minder vermoeid achteraf en heeft meer contact met anderen. Hoewel hij nu nog een Afstemmen van mij nodig heeft om vermoeidheid gewaar te worden, kan hij het Afstemmen op zijn lichamelijk gevoel, vanuit zichzelf, daardoor ontwikkelen. Hij kan zo het Afstemmen op een object of taak leren Beëindigen. Essentieel om Pauze te kunnen laten ontstaan, is dat ik Meebeweeg met de cliënt, met Pauzes, in zijn tempo. In de interactie als spel van ontwikkeling is het Meebewegen met Pauze een belangrijk EBL-aspect.*

Hieronder een voorbeeld waarbij een cliënt zelf met behulp van oefeningen werkt aan haar interactie met zichzelf. Door steeds samen onderzoekend te *Benoemen* wat er gebeurt in haar lijf en hoofd, komen we tot de kern van haar problematiek. Ze oefent nu *Afstemmen* op haar lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens, door *Afstemming* op een object of *Taak/Thema* (in haar hoofd) regelmatig te *Beëindigen* en door meer *Richting Ruimte* te *Bewegen*. Omdat zij een sterk ontwikkeld bewustzijn heeft en graag 'gelaten' wil worden, past deze werkwijze.

De vrouw is bezig met een mozaïekwerkstuk. Ze heeft me verteld dat ze last van faalangst heeft, van de blik van anderen. Via de anderen oordeelt ze over zichzelf en ook daar oordeelt ze over. Tijdens het mozaïeken loopt de spanning op. Pas wanneer ze stopt of pauze neemt, voelt ze deze spanning in haar nek en schouders. Zij wordt dit niet gewaar terwijl ze bezig is. We hebben besproken hoe ze

dit gewaarworden kan oefenen: ongeveer om het kwartier pauze nemen om de spanning gewaar te worden en haar fixatie te doorbreken door even een stukje te lopen (Richting Ruimte). Ook probeert ze via aandacht voor haar ademhaling meer fysiek ontspannen en afgestemd op zichzelf te blijven (minder gericht op de anderen en 'hun' oordeel), meer aandacht te hebben voor het plezierig spelen met de tegelstukjes dan voor het eindresultaat.

Openheid als kans, interactie als spil

In het interactieproces is beleving belangrijker dan wat je vooraf of achteraf denkt of zegt. Deze ervaringsgerichtheid vraagt om speelruimte en openheid in de gezamenlijke activiteit. Openheid vanwaaruit vanzelf, in het hier en nu, iets kan en mag ontstaan. Iets nieuws dat zich ontwikkelt vanuit de deelnemers zelf, geen imiteren of namaken. Deze gezamenlijke openheid moet in de interactie gezocht worden, in een omgeving en een activiteitenform, met mensen, materialen en middelen die daar ruimte voor laten (Rutten-Saris, 1990; Bosman, 2008; Prickarts, 2007).

Voorbeeld: We maken kerststukjes in de groep. Veel deelnemers willen het liefst iets (na)maken 'zoals het hoort'. Sommige deelnemers zijn hierin gevangen, kunnen niet anders, en oordelen sterk over zichzelf (of mij) als het resultaat niet aan de norm voldoet.

Ze kunnen zich volledig afstemmen op (geïnternaliseerde) externe maatstaven en daardoor vaak hun werk of functies negatief beoordelen. Anderen staan wel open voor spelen en hebben plezier met het zachte groene mos, de geur van dennentakken en de mooie kleuren van de bloemen.

Ik probeer binnen een veilige structuur meer deelnemers te brengen tot het afstemmen op en gewaarworden van de materialen; voel eens, ruik eens, kijk eens wat er ontstaat vanuit het experiment en het spel, probeer zonder haast plezier te hebben in het bezig zijn en de (kerst)sfeer.

Er moet een voldoende duidelijk voorbeeld of een instructie zijn waarnaar gewerkt kan worden, maar ook een verleiding tot meedoen met spelen; door mijn spel, het aanbod van sensorische materialen en door mijn Benoemen van en wijzen op het spel(plezier) van anderen en de openheid voor experimenteren daarbij. Interactie is de spil vanwaaruit meedoen, spelplezier en uitwisseling in het hier en nu ontwikkeld kan worden.

Aansluiten en afstemmen

Ik werk vaak lange tijd met dezelfde mensen en kan wekelijks gericht kijken naar interactiestructuren en *Motorische Elementen* van lichaamstaal. Ik zie daardoor gemakkelijker en preciezer of en hoe een object, materiaal, (spel)activiteit of gesprek aansluit bij deelnemers in de groep. Een juiste

aansluiting bevordert het psychosociaal functioneren en de ontwikkeling.

Ook toon ik als begeleider bewuster en uitdrukkelijker lichaamstaal (houding, mimiek, beweging) om intenties en reacties duidelijker over te brengen, om interactie tussen mij en de cliënten gemakkelijker te laten ontstaan.

Voorbeeld: Bij een begroeting kan ik gebruik maken van het Motorisch Element Ogenspel. Daarbij maak ik gebruik van de eenheden Openen, Oriënteren, Groeten en Beëindigen. Bij een cliënt die zich te onveilig voelt voor direct Aankijken, kan ik via een object contact maken: samen Kijken naar bijvoorbeeld de tafelpant. Door tijdens een kennismaking het specifieke Ogenspel te zien, kan ik meteen aansluiten. Dat brengt in dit voorbeeld veiligheid, een belangrijke voorwaarde voor contact.

Bewust pas ik de eenheden *Openen* en *Kijken naar toe*; van de een naar de ander, om de deelnemers via *Openen* en *Kijken naar* tot elkaar te brengen.

Ik probeer het samenzijn in beweging (tot *Meebewegen*) te brengen door bijvoorbeeld mijn houding te veranderen (*Uitnodigen, Toewenden, Kijken naar*), door een *Beweging* van mijn hand (waarheen wijst de hand?) of zelf *Richting Ruimte* te bewegen (de ruimte door, in of uit). Of door bijvoorbeeld duidelijk mijn verbazing of interesse te tonen met gezichtsuitdrukkingen (*Mimisch geheel*), zodat er *Meebewogen zijn* of (*Mee*)*Bewegen* ontstaat.

Voorbeeld met Object: Ik leg een object, een tonderzwam, midden op de tafel. Dit ding is onbekend, het duurt even, maar dan reikt de eerste deelnemer ernaar, kijkt ernaar, voelt het met aandacht (interactiestructuur A). Het levende oppervlak van de verhouten tonderzwam voelt als zacht vochtig fluweel (dit Benoemen is D). Tot slot ontstaat de vraag: 'Wat is dit?' Ik antwoord en de tonderzwam gaat van hand tot hand (B), brengt beweging en interactie in de groep en roept sensaties op (A). Ik zie ook hoe enkele deelnemers niet of nauwelijks op het ding reageren. Een vrouw die veel last heeft van onrust in haar hoofd vraagt aan het eind van de ochtend of ik voor haar ook zo'n ding kan meebrengen. Ze vindt het fijn om in haar hand te hebben, ze wordt er rustig van, zegt ze. Ze heeft bij deze tactiele gewaarwording rust ervaren! Ik stuur erop aan dat zij zelf, een boswandeling makend met haar man, er een zou kunnen zoeken en meenemen naar huis (Prickarts, 2007).

Tijdens de supervisie benadrukte Rutten-Saris dat specifieke activiteiten een of meer specifieke interactiestructuren kunnen oproepen, maar dat dit altijd sterk afhangt van *hoe* de activiteit wordt uitgevoerd en begeleid. Dit *hoe* bepaalt uiteindelijk het aansluiten en afstemmen.

Om dit te verduidelijken hieronder voorbeelden van hoe je beeldend vormend, vanuit verschillende interactiestructuren, bezig kunt zijn:

- (A) Wanneer je lekker met klei in je handen vrij aan het spelen bent, of met waterverf en kwast aan het kliederen bent op een groot vel.
- (B) Wanneer je klei tot blokken mept en daarmee gaat bouwen, of wanneer je intens gericht strepen trekt met een verfwast of houtskool.
- (C) Wanneer je kleiend verschillende technieken uitprobeert en zo tot een beeld komt dat opeens klopt voor jou, of wanneer er al schilderend een zinvol samenhangend geheel (van betekenissen) ontstaat.
- (D) Wanneer je woorden hebt voor wat je specifiek aan het doen bent of wat anderen nu doen, of wat het werken nu emotioneel met je doet en wanneer je onderdelen of aspecten van het werk of het (samen)werken kunt benoemen.
- (E) Wanneer je kunt vertellen hoe het beeld tot stand is gekomen, met welke technieken, vanuit welke gevoelens en gedachten, en wat het beeld zegt over jou in deze periode, met betrekking tot je verleden of je situatie. Wanneer je bedenkt hoe jouw stijl of expositie eruit zou moeten zien, of je dat hebt bereikt, of dat je de resultaten als mislukt beschouwt.

Lichaamstaal en taal

Je ontkomt, werkend met volwassenen, niet aan gesproken taal. Taal staat vaak voorop in de sociale interactie en helaas vaak in de weg. Via de taal spreekt het oordelende denken vol boegbeelden, blinde vlekken en beren op de weg. Soms, in een onbewaakt ogenblik, weg van oude taal en verstokt denken, lukt het om deelnemers te brengen tot het (lijfelijk) beleven van plezierig bezig en samen zijn. Op die momenten kan iemand een andere, nieuwe, of zelfs helende ervaring opdoen in het hier en nu. Enkel daar van tevoren of achteraf over praten werkt niet; over een ervaring praten is niet hetzelfde als ervaren (Rutten-Saris, 1990; Bosman, 2008; Merleau-Ponty, 2009).

Voorbeeld: *Tijdens een wandeling waarbij we tweemaal per brug de Waal oversteken, ervaart een vrouw dat de brug schudt en trilt, vooral als er een vrachtwagen passeert. Ze spreekt dit uit en zegt dat ze bang is terwijl ze wel weet dat de brug niet zal instorten. Ik luister naar haar en kijk naar haar en zie dat de spanning hanteerbaar is; ze blijft goed in contact. Ik schat in dat het wel gaat lukken. Ik benoem dit vertrouwen en zet de loopbeweging rustig in, geef haar de tijd en de ruimte. Ze ziet ook de anderen lopen, ze volgt en houdt haar rechterhand aan de reling. Ze loopt voorzichtig verder met de groep mee en ervaart dat haar angst te hanteren is, dat het haar lukt. Ze heeft de brug over de rivier en haar angst van dit moment overwonnen.*

Bij deze wandelingen en uitstapjes, waarbij diverse angsten en onzekerheden opkomen bij de cliënten, praat ik daar bewust zo min mogelijk over. Ik motiveer mensen om mee te gaan, ik straal vertrouwen uit en houd de groep in beweging door zelf te bewegen en met gezellige gesprekjes veiligheid en sfeer te bieden en met *Benoemen* naar de dingen toe te bewegen (Merleau-Ponty, 2009). Ik *Benoem* de dingen, de omgeving, zodat deze meer ontdekt, ervaren en waargenomen wordt, waardoor er meer interactie ontstaat tussen de mensen onderling en met de omgeving als geheel.

Onze taal snijdt de ervaring in tweeën. Het geeft enerzijds de mogelijkheid tot verbale interactie: de dingen een naam geven (*Benoemen*) en erover communiceren (achteraf of van tevoren al). Anderzijds ontstaat met de woorden de abstractie, de objectivering, en wordt met *Praten Over* afstand (of zelfs afscheid) genomen van de lichaamsgebonden ervaring in het hier en nu (Merleau-Ponty, 2009).

Taal duwt de deur open naar de geest, waarna de lichamelijke ervaring in het hier en nu vergeten, genegeerd of onmogelijk kan worden. In het extreme leidend tot een in zichzelf teruggetrokken of opgesloten bestaan, of in een zwevend, ongegrond bestaan. Een bestaan dat wegglijpt van de dagelijkse realiteit naar een nostalgisch verleden, een (toekomst)droom, een traumatisch verleden of in een blinde waan.

Praten of denken *over* volgt op ervaren. Het kan een open ervaring in het hier en nu verstoren maar niet scheppen. Kun je jezelf zonder angst of in contact denken? Kun je zelfvertrouwen bedenken?

Om steeds weer terug te keren naar het hier en nu is *Benoemen* een belangrijke EBL-interventie. Door *Benoemen* samen gewaarworden van en onderzoeken wat er gebeurt in de hier en nu ervaring, in de interactie met jezelf en de omgeving. Met *Benoemen* van lichamelijke en zintuiglijke indrukken, sensaties en emoties breng je deze gewaarwordingen in het hier en nu (weer) onder de aandacht van het waarnemende bewustzijn. Pas dan valt er mogelijk nieuw licht op de zaak, ontstaat er een nieuw *Opkomend Beeld*, en kan er een nieuwe ervaring en interactie ontstaan (Rutten-Saris, 1990; Merleau-Ponty, 2009).

Afstemming rondom jezelf

Veel mensen, waaronder ikzelf, proberen een positief beeld te schetsen van een verleden, heden en toekomst en de rol die je daarin speelt. We hebben blinde vlekken of zijn goed in het vergeten van mislukkingen, stomiteiten en schaduwkanten van onze persoonlijkheid. We houden graag vast aan irële, emotionele fantasieën en voorstellingen van onszelf. We voelen ons graag goed zodat we gemakkelijk van onszelf genieten, kunnen spelen, ontspannen en slapen. Veel cliënten in de psychiatrie hebben echter ernstig te lijden onder een negatieve zelfbeleving en negatief zelfbeeld.

Een smeltkroes van nare herinneringen en emoties, nare gedachten, stemmen, terugkerende (faal)angsten, schuld, schaamte en gevoelens van onveiligheid en bedreiging. Een hardnekkig beeld met als gevolg bijvoorbeeld veel dwangmatig gedrag dat het negatieve zelfbeeld bevestigt. Deze cliënten kunnen heel moeilijk (vanzelf) van zichzelf genieten, hebben ernstige problemen met afstemmen op zichzelf en de omgeving, met spelen, ontspannen en slapen.

Niet of moeilijk kunnen beginnen vanuit *Afstemming* op jezelf lijkt mij een veel voorkomende kern – oorzaak en/of gevolg – van ernstige psychiatrische problematiek. Ik heb ondervonden dat *Afstemming* op jezelf op veel weerstand stuit. Cliënten kunnen moeilijk of niet afstemmen op zichzelf; want daar huist die nare zelfbeleving. Hij of zij wil juist weg van zichzelf, afgeleid worden van die onrust en dat onheil, en is daardoor zo vluchtig en onrustig dat stilstaan überhaupt nog niet lukt.

Maar met speelse, langskomende en weer afleidende interactie en activiteit *rondom jezelf*, in een veilige omgeving (vertrouwde groep), lukt het soms wel. Rondom jezelf, beginnend bij de mogelijkheden, bij wat wel plezierig en veilig is. Dat is voedend voor verdere ontwikkeling naar meer positieve zelfbeleving en het vormgevend handelen dat daaruit voortkomt (Rutten-Saris, 1990; Bosman, 2008; Hoff, 1984; Prickarts, 2007).

Belichaamde interactie

De structuur volhouden die nodig is om te functioneren wordt vaak door cliënten omschreven als een moeten, een sleur: uit bed komen, aankleden, de taken uitvoeren die bij zelfverzorging en het huishouden horen, koken, eten en op tijd weer naar bed. Er is weinig plezier of bezieling in dit functioneren, er is weinig ervaring van betekenis of zin in deze activiteiten. Ook al heeft het uitvoeren ervan een praktische zin.

Deze taken voelen als opgelegd vanuit het (opgelegde) denken van de cliënt zelf of vanuit de (helpende) omgeving. Wanneer de uitvoering van bovengenoemde taken meer ervaren kan worden vanuit aandacht voor de interactie met jezelf, de omgeving of de dingen, zou het plezieriger en meer inspirerend kunnen worden. Door in het bezig zijn te ervaren wat je (lichaam) doet, hoe het beweegt, wat je sensomotorisch gewaar wordt, in plaats van het lichaam te gebruiken als een instrument of robot voor een noodgedwongen taak of opdacht.

Voorbeeld: *Ik geniet iedere avond van heerlijke muziek in mijn keuken terwijl ik snij, roer, kook en wok en experimenteer met vele geurige en kleurige kruiden en specerijen; ik krijg er energie van en lekker eten (en een blijde vrouw) als resultaat!*

Belichaamde interactie kan het bezig zijn betekenisvoller maken en een verrijking zijn voor het contact. Samen op zoek naar een speelse, plezierige zingeving, die je niet vooraf kunt bedenken, maar die in de ervaring gegeven en ontvangen kan worden. Een zingeving die je toevalt en vanzelf, authentiek, richting geeft aan de dag, de jaren, het leven.

Interactie als spel; functioneren in de groep

Onder de mensen zijn, gezien en gehoord worden, is van grote betekenis, maar vaak moeilijk voor mensen met psychiatrische problematiek. Mede als gevolg daarvan hebben zij vaak geen partner (meer) en een (te) klein netwerk. Ze dreigen te vereenzamen, wat de situatie alleen maar erger maakt. De begeleidde groep is een eerste aanbod op deze situatie en vormt een kansrijke omgeving voor sociale interactie en een bredere horizon als begin van meer sociaal-maatschappelijk functioneren.

De groep vormt ook een zingevende ethische omgeving. De begeleider heeft hierin een bijzondere rol en verantwoordelijkheid als sfeerbewaker en uitdrager van een 'wij' tegenover het (emotionele) egocentrische. Deelnemers kunnen wederzijds betrokken raken bij elkaar, lotgenoten zijn in hun ziekte, lijden en hulpvraag, in het accepteren en rouwen om de verliezen, maar ook in hun zoeken naar harmonie, ontwikkeling en rehabilitatie.

In interactie met de ander kan wederzijdse interesse ontstaan en begint het samenzijn, samen doen en een dialoog. In dit proces van uitwisselen van emoties en ervaringen, persoonlijke of culturele verschillen in behoeften en wensen, verschillen in gedrag, meningen en oordelen, kunnen persoonlijke grenzen worden ervaren en gerespecteerd. Ik probeer deze veelomvattende interactie, deze *Spel-dialoog*, zoveel als mogelijk op gang te brengen vanuit het belichaamde zijn in het hier en nu. Ik benoem reacties of vraag erop door. Ik laat de cliënt benoemen wat hij of zij beleeft, om vanuit de concrete ervaring, tijdens de dialoog of activiteit, tot uitwisseling te komen. Dus niet overtuigend of onpersoonlijk filosoferend in discussie gaan met elkaar. Tijdens zulke ontmoetingen krijgt de emotionele, sociale en ethische dialoog weer oefening, voeding en zin. Respect tonen voor een ander (kwetsbaar) mens en respect ontvangen als mens, anderen niet schaden maar juist van betekenis kunnen zijn, anderen ondersteunen en ondersteuning ontvangen. Weer mens zijn onder de mensen.

Tot slot

Het leren kijken naar lichaamstaal en interactie, en ermee leren werken, heb ik ervaren als een boeiend avontuur, een boeiende reis. Een reis die mij niet verder van huis bracht, maar juist dichterbij mezelf en dichterbij de ander. Een reis die nooit eindigt, vermoed ik. Ik hoop dat dit artikel

interesse opwekt en nieuwsgierig maakt, zodat u besluit zelf ook op reis te gaan om de wijde wereld vol EBL te ontdekken.

Literatuur

- Bosman, A.M.T. (2008). *Pedagogische wetenschap, koordansen tussen kunst en kunde*. Tekst bij de rede uitgesproken door bij de aanvaarding van het ambt van hoogleraar Dynamiek van Leren en Ontwikkeling, op 26 september 2008. Faculteit der Sociale Wetenschappen, Radboud Universiteit Nijmegen. Hilversum: Uitgeverij Eenmalig.
- Hoff, B. (1984). *De Tao van Poeh, De kunst van het Zijn geopenbaard door de beer met maar een klein beetje Verstand*. Den Haag: Uitgeverij Sirius en Siderius.
- Merleau-Ponty, M. (2009). *Fenomenologie van de waarneming*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Prickarts, J. (2007). *Functioneringsgerichte Rehabilitatie, De cliënt als persoon centraal in de kansrijke omgeving*. Nijmegen: Uitgeverij Loekx.
- Rutten-Saris, M. (1990). *Basisboek lichaamstaal*. Assen: Van Gorcum.

Over de auteur

Nadat ik mijn studie op de Hogeschool Nijmegen in 1989 met plezier heb afgerond, ben ik als agoog aan de slag gegaan met diverse doelgroepen, vaak ook met inzet van het middel muziek. Improvisatiespel en muzikale interactie was daarbij een belangrijke werkvorm. Sinds eind 2005 ben ik werkzaam als therapeutisch groepsbegeleider in de psychiatrie (GGZ Nijmegen/Pro Persona).

Bij het mijzelf eigen maken van EBL en het schrijven van dit artikel, ontving ik supervisie van dr. Marijke Rutten-Saris. Graag bedank ik haar hier nogmaals voor haar inspirerende werk.

E: h.van.rijsingen@propersona.nl

Samenvatting

Dit artikel beschrijft interactie als spel van ontwikkeling en psychosociaal functioneren, hierbij is het belichaamde cognitie-model fundamenteel.

Het artikel bestaat uit een korte uitleg van de methode Emerging Body Language zoals deze ontwikkeld is door Marijke Rutten-Saris en een beschrijving van mijn toepassing hiervan in het werken met groepen in de psychiatrie. Verschillende methodische aspecten worden met concrete voorbeelden en werkervaringen beschreven. ■

Oproep

Elk jaar staat één editie van het Tijdschrift voor vaktherapie geheel in het teken van een bepaald thema.

Het themanummer van 2014 zal gaan over:

‘Trauma’

De redactie nodigt u alvast uit om uw bijdragen met betrekking tot het werken in dit werkveld in te zenden. Dit kan in de vorm van een artikel, boekbespreking, mijn werkplek, uit de praktijk of meetinstrument. Om te komen tot een goede beoordeling en indeling van het themanummer, ontvangen wij uw bijdrage graag **vóór 5 oktober 2013** via tijdschrift@vaktherapie.nl.

Zie www.vaktherapie.nl (voor vaktherapeuten/Tijdschrift voor vaktherapie/auteurs) voor richtlijnen en informatie over de procedure van artikelen.
