

Contact maken, verbinding houden

Auteur: Lidy Evertsen

Contact maken, verbinding hebben: we praten er vaak over, net als over liefhebben en houden van. Maar, voor velen van ons is het niet altijd eenvoudig contact en verbinding te realiseren. Gevoelens van eenzaamheid, tekort schieten, ontevredenheid en onzekerheid kunnen dan de kop op steken. Verwarring over wat het eigenlijk is wat we missen.

Basale drijfveren

In het Bodydynamic Systeem gaan we ervan uit dat het op zoek zijn naar wederzijdse verbinding een basis drijfveer is voor mensen. Evenals het streven naar een gevoel van innerlijke waardigheid. Het zijn twee drijfveren die elkaar aanvullen en deels van elkaar afhankelijk zijn.

Je kunt innerlijke waardigheid ervaren als je je innerlijke potentie, dat waar je in aanleg toe in staat bent, weet te realiseren. Dit streven levert je dus impulsen tot ontwikkeling en groei op. Zoals een plantenzaadje onder de geschikte condities zal ontwikkelen tot de plant die het in potentie is, zo leeft in ons mensen de neiging om te worden wie we kunnen zijn.

Wederzijdse verbinding houdt in dat je verbinding hebt met een ander (of iets anders, zoals de natuur of een dier) terwijl je tegelijkertijd in verbinding bent met jezelf.

Ook dit is een functie van groei, zou je kunnen stellen. Je beleeft iets in zo'n contact, dat je kunt integreren in je gevoel van zelf, waardoor je een verandering ondergaat.

Egofuncties

Als mensenkind worden we eigenlijk veel te vroeg geboren. We hebben een voorraadje automatische reactiepatronen, reflexen, waardoor we kunnen overleven. Verder zijn we om te beginnen nog totaal afhankelijk van de verzorging door andere mensen in onze omgeving. We kunnen ons verder ontwikkelen als we voedsel, warmte, verzorging en contact aangereikt krijgen.

Voedsel, warmte en verzorging hebben we nodig om fysiek te groeien, contact om onszelf te leren kennen. Weerspiegeld in de ogen van onze verzorgers leren we onszelf ervaren en maken we een begin met het ontwikkelen van onze persoonlijkheid.

Door de tijd heen ontwikkelen we zo een repertoire waarmee we in principe een zelfstandig volwassen bestaan kunnen gaan leiden. In het Bodydynamic Systeem onderscheiden we elf vermogens, die elk weer een aantal subcategorieën hebben, die we te ontwikkelen hebben. We noemen dit model het Egofunctie model. Enkele voorbeelden van egofuncties zijn: verbinding kunnen hebben, je kunnen begrenzen, centrum hebben en cognitieve vermogens.

Karakterstructuren

Gedurende elke fase van je ontwikkeling is er een centraal thema, waarbinnen je gradaties van verschillende egofuncties ontwikkelt. Dit gaat gepaard met je motorische ontwikkeling.

Motorische ontwikkeling houdt in dat je reflexen vervangen worden door spieractiviteit die je bewust, gestuurd door je wil, kunt inzetten. Dat vraagt een ontwikkeling van je spiermassa en van je zenuwstelsel, dat de spieren aan moet sturen.

De centrale thema's die wij toeschrijven aan de verschillende ontwikkelingsfasen zijn:

1. het ervaren van je recht op bestaan 2. het recht op vervulling van je behoeften 3. het recht op autonomie 4. het recht op willen 5. het ontwikkelen van een seksuele rol en identiteit 6. het ontwikkelen van meningen en 7. het deel uit kunnen maken van een groep en tegelijk het recht op ergens in uitblinken kunnen ervaren.

Deze centrale thema's bevatten emotionele, sociale, cognitieve en dus ook motorische ontwikkeling. De ervaringen die daaraan ten grondslag liggen zijn in principe ondeelbaar. Als je bijvoorbeeld leert kruipen, stelt je dat in staat om autonomie te ontwikkelen. Als je moeder voortdurend bang is dat je iets overkomt en ze je daarom steeds tegenhoudt in je kruipacties heeft dat gevolgen voor je motorische ontwikkeling. Echter ook in je beleving van het recht op autonomie zal een onzekerheid optreden.

In het Bodydynamic Systeem onderscheiden we zo zeven ontwikkelingsfasen, gebaseerd op deze thema's. We zien dat volwassen mensen verschillende reactiemogelijkheden kunnen ontwikkelen op basis van het contact dat tussen hen en hun omgeving heeft bestaan tijdens de ontwikkeling van elk van deze thema's.

In het algemeen zien we opgeven, terughouden of vrije keuze als mogelijkheid. Dat betekent dat we in volwassenen dus 21 reactieschema's onderkennen.

In het voorbeeld hierboven kan het zijn dat de reacties van moeder zo angstig of afhoudend zijn ieder keer als de kleine kruiper van moeder afbeweegt, dat hij ermee stopt. Hij geeft de impuls tot nieuwsgierigheid, de wereld ingaan, enthousiasme voelen door wat hij ontdekt, op. Daardoor kan hij zich ook niet vullen met deze ervaringen. Naast gevolgen voor de kruipspiers, die zich te weinig ontwikkelen, zal er ook een innerlijke leegte ontstaan en een moeite met het hanteren van opwinding. Als volwassene heeft dit kind waarschijnlijk een hypotone Psoas spier. [Deze spier ligt diep in de buik en draagt bij aan het buigen van het bovenbeen in het heupgewricht] Om een eigen ik, een eigen centrum te leren ervaren, is het nodig deze spier meer tot leven te brengen. De activiteit van deze spier zal dan fysieke sensaties van een centrum helpen ervaren.

Contact

Neem eens even tijd om na te denken over wat voor jou contact is.....

Wat bij mij als eerste opkomt: er zijn op zijn minst twee aparte elementen voor nodig die elkaar kunnen raken. Laten we zeggen twee mensen.

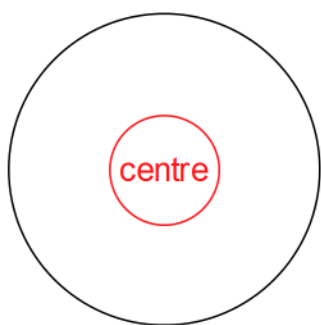
Die mensen moeten ieder op zich staan, afgescheiden van elkaar, om te kunnen raken. Ze hebben dus een begrenzing nodig.

De fysieke begrenzing van de mens is de huid.

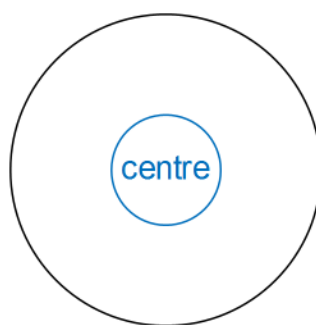
Maar bestaat er dan alleen contact als beider huidoppervlakken elkaar raken?

Nee, contact kan er ook zijn in een blik, in praten en in samen zwijgen.

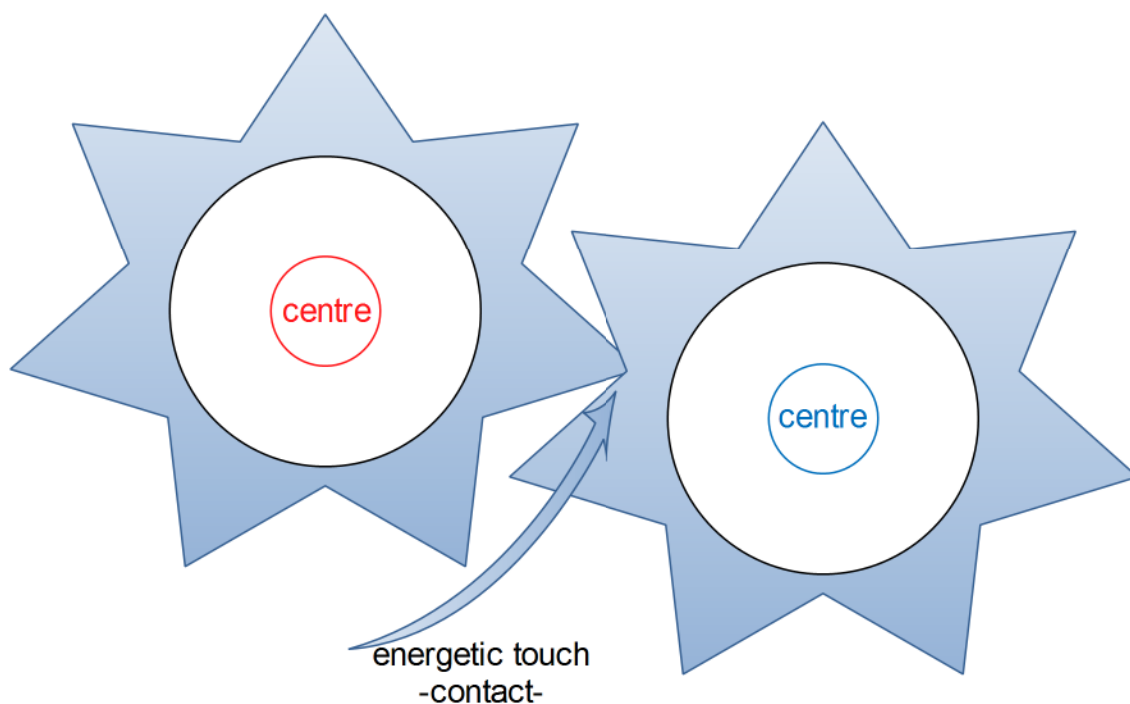
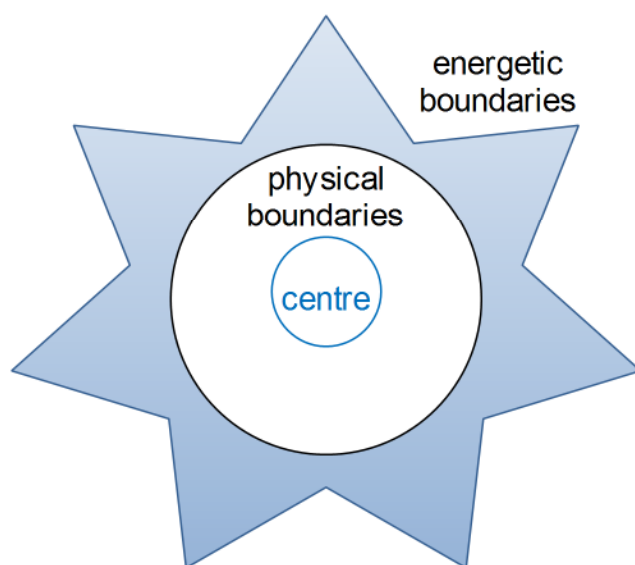
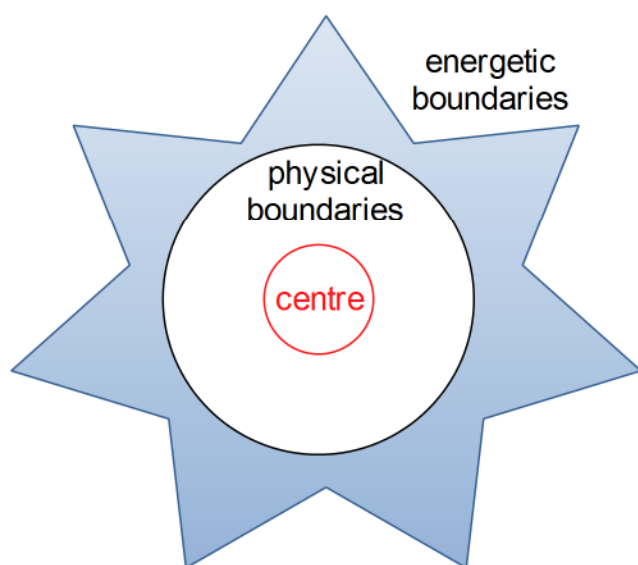
Welke begrenzing hebben we dan nog meer? Direct om ons lichaam heen is ook nog een gebied dat we ervaren als van ons, het bevat onze energie. Waar dat gebied ophoudt zou onze energetische begrenzing moeten zijn.

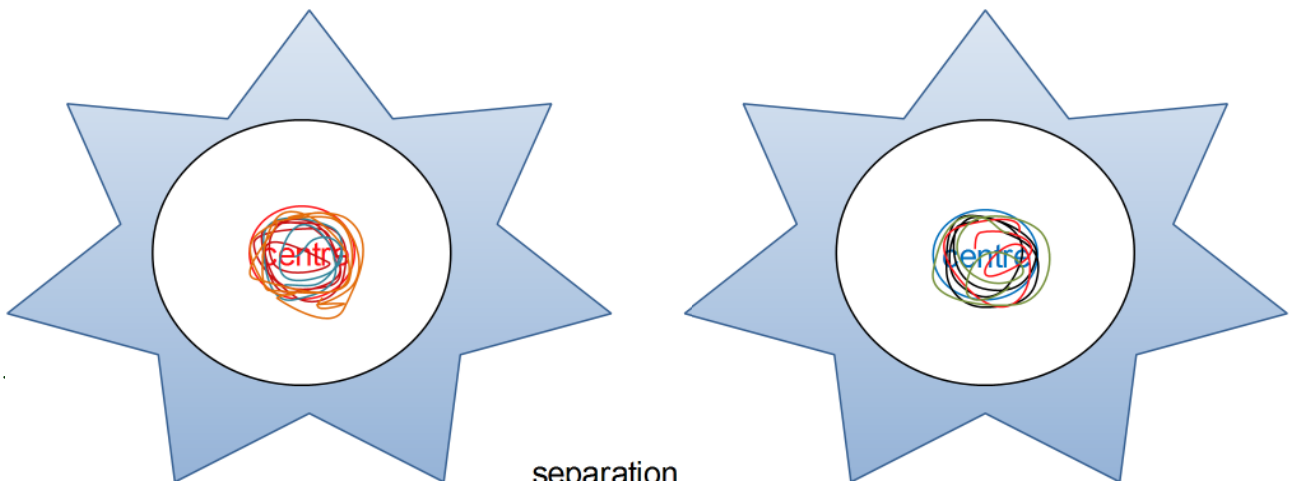
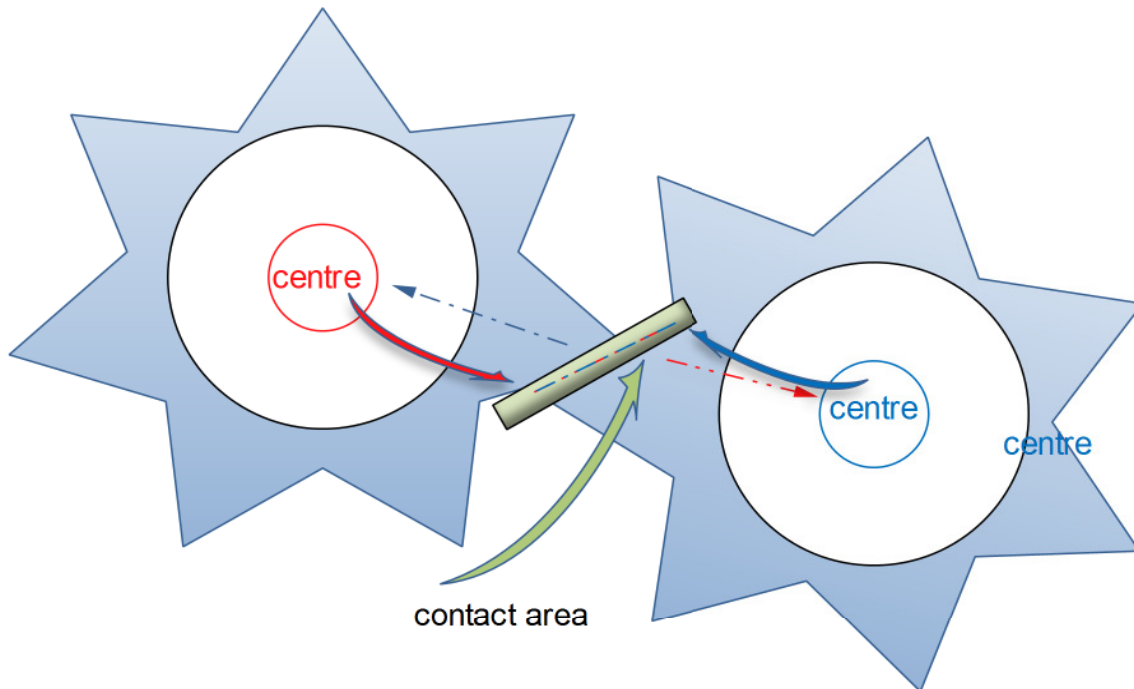
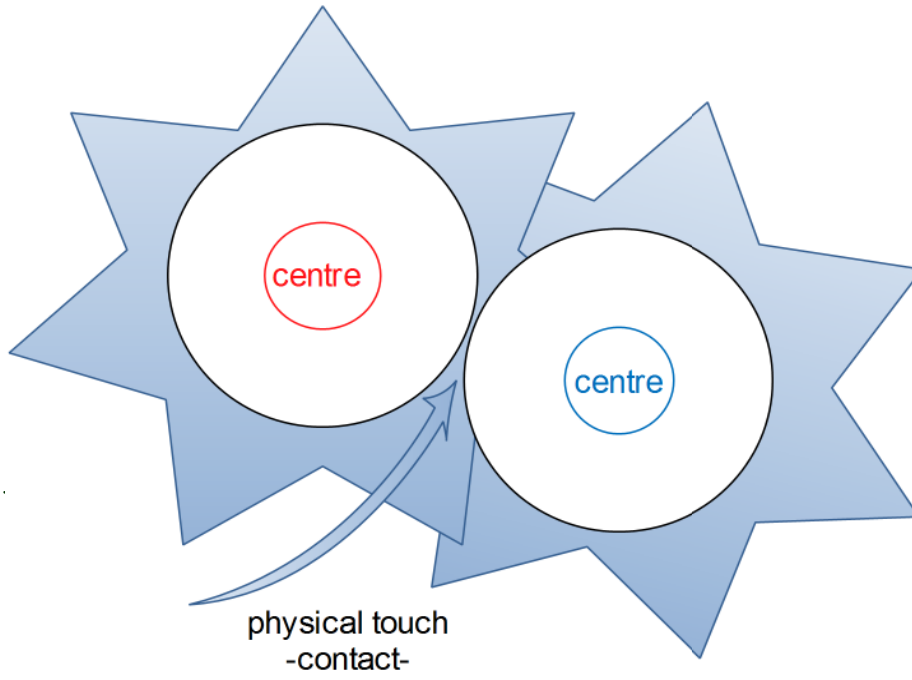


element A



element B





Is dat het? Als onze huid of onze energetische begrenzing elkaar raken hebben we dan contact? Misschien,.....maar ervaren we het dan ook zo? Hoeft niet. Denk maar eens aan sociaal handen schudden. Hoe vaak ervaar je dat als echt contact?

Ik denk dat je contact ervaart, als je gewaar kunt worden dat er in het elkaar raken iets gebeurt dat een verandering brengt in het jezelf gewaar zijn.

Dus uitgangspunt is dat je jezelf kunt ervaren door sensaties, emoties, stemming, gevoel en gedachten. Je zou dit een functie van je 'zelf' of je 'ik' kunnen noemen. Dat veronderstelt dat je een kern hebt die zichzelf kan kennen.

Deze kern is vervat in je lichaam met je huid als fysieke grens. Je lichaam is geladen met energie die vaak ook om je lichaam nog als van jou voelt. Idealiter zit er ook om deze energie een duidelijke begrenzing. Dit geheel is dus het veld van je innerlijke waarneming.

Als jij en de ander, met eigen innerlijke waarnemingen, elkaar dicht genoeg naderen ontstaat er een contactvlak, daar, waar je elkaar raakt. Dit is het punt waarop informatie van jou en de ander raken. Hier kun je dus informatie van de ander, zo je wilt, in je systeem opnemen. Belangrijk is dat je daarbij onderscheidt wat je aan de ander waarneemt. Je kunt de ander waarnemen door middel van je zintuigen.

Vervolgens vindt er een verandering in je innerlijke waarneming plaats. Als je weer uit elkaar gaat zul je deze veranderingen assimileren en is je kern, je 'ik', je 'zelf' veranderd.

Even een eenvoudig, concreet voorbeeld:

'Ik' neem mijn hand waar: koud, tinteling in de handpalm, botten een beetje stijf.

Ik houd mijn hand op en de ander legt haar handpalm op de mijne. Ik neem de hand van de ander waar: warm, stevig, begrensd. Ik voel verandering in mijn handpalm: temperatuur stijgt, beweging binnenin wordt golvend, mijn botten lijken wat te smelten en ik begin de overgang naar mijn polsen gewaar te worden.

Dit is dus contact: we hebben elkaar geraakt, informatie overgedragen en ik ben niet meer degene die ik daarvoor was, mijn 'ik' is gegroeid met een nieuwe ervaring.

Zo draagt contact bij aan groei. Deze groei helpt me mijn potentie te verwezenlijken. Het is als het ware een dialectisch proces, dat overeenkomsten vertoont met metabolisme. Vreemde informatie wordt opgenomen, geassimileerd, zo nodig laat je oude, niet meer bruikbare informatie uit je systeem los.

Vereisten voor contact en verbinding

Vereisten voor contact zijn dus: a. het hebben van grenzen, b. het besef van onderscheid tussen 'ik' en de ander, c. het vermogen mezelf waar te nemen, d. het vermogen de ander waar te nemen, e. het onderscheid tussen deze beide soorten waarnemingen te kennen.

Essentieel voor het dialectische groeiproces van contact maken en verbinding houden is, dat je kunt verdragen wat je voelt en dat je daar lang genoeg bij kunt blijven om gewaar te worden en te besluiten wat je doet.

Een tweede essentieel vermogen is de keuzevrijheid om ook weer uit elkaar te bewegen. Dit geeft ruimte om het contact te verwerken en het gevoel van een zelfstandige eenheid te zijn te onderhouden. Na enige tijd klaar voor een volgend contact.

Gevoelens van eenzaamheid, tekort schieten, ontevredenheid en onzekerheid zijn het gevolg van niet voldoende ervaren van wederzijdse verbinding en innerlijke waardigheid. Dit zijn intrinsieke groeifuncties van leven. Nieuwe informatie moet opgenomen kunnen worden, geassimileerd en geïntegreerd in wie je bent. Net als een gebrek aan voedsel leidt tot verhongering, leidt een gebrek aan contact en verbinding tot een verschrompeling van het 'ik'. In het contact met andere mensen, natuur en dingen krijgen we nieuwe input die leidt tot groei en daarmee innerlijke waardigheid.

Amsterdam, Oktober 2011.