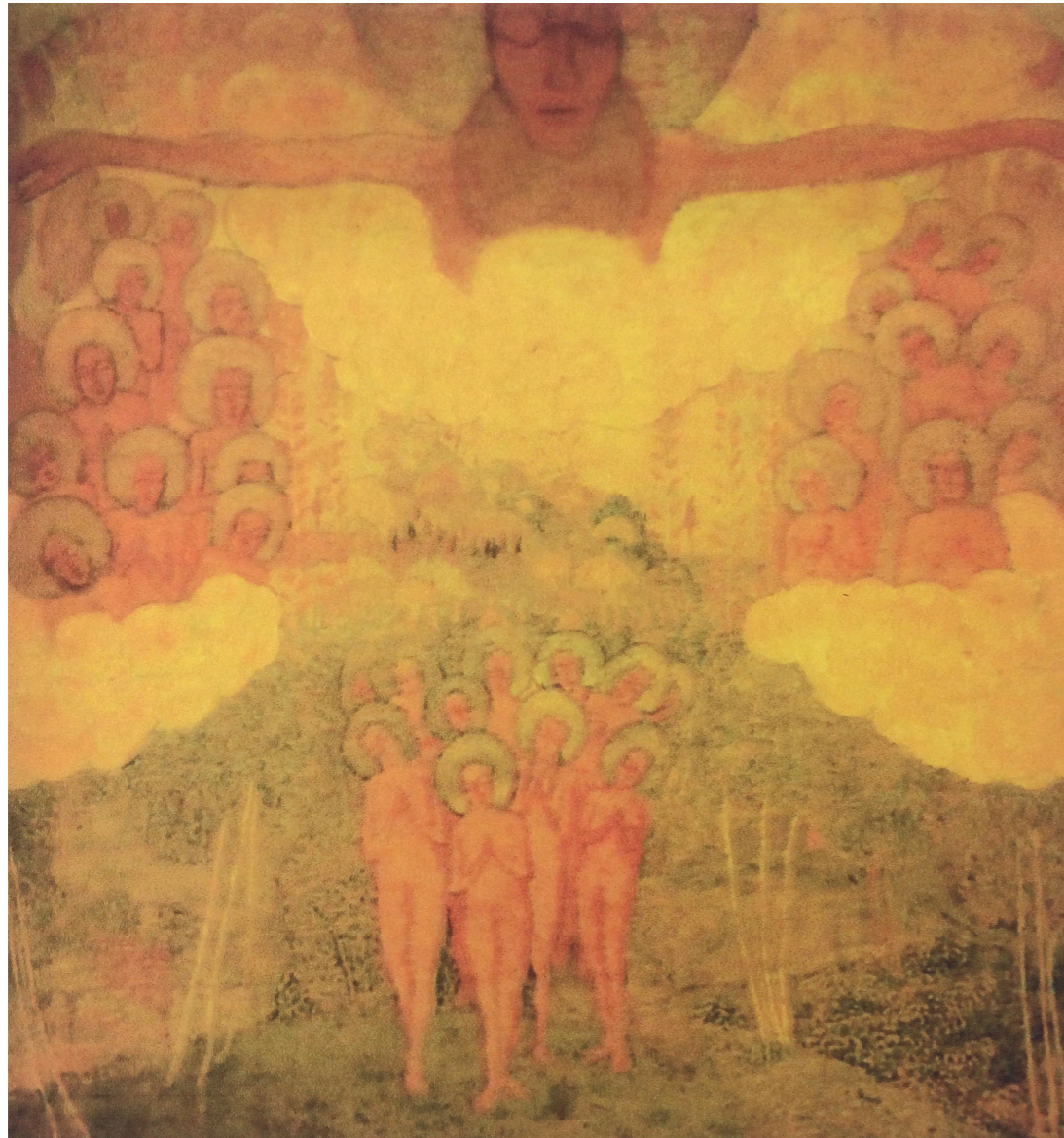




Expressief belichamen, meerstemmig- heid en de Zoektocht naar het **Ware Zelf**

Elisabeth Bogaard



“Ik heb de bekleding van de gekleurde hemel veroverd, ik heb de kleuren geplukt, ze in een zelfgemaakte tas gestopt en deze met een knoop dichtgebonden. Zet koers! De witte vrije diepten, eeuwigheid wacht op je”.¹

¹ Tiende Staatstentoonstelling: Objectloze Kunst en Suprematisme, K. Malevich 1919.

Toelichting

Door het lectoraat Kunst en Professionalisering is Elisabeth Bogaard, trainer van het programma Ik en de Anderen, coach en counselor met een achtergrond in de narratieve psychologie van Hermans, gevraagd om een aantal onderzoekende sessies ‘expressief belichamen’ vorm te geven. Door die praktijkontmoetingen aangewakkerd is ze opnieuw in haar fascinatie gedoken: wie zijn we als we het over ons ‘ware zelf’ hebben? Waarom wordt daar in de postmoderne samenleving zo naarstig naar gezocht? Hoe kunnen we in het dagelijks verkeer met onszelf en de ander praktisch omgaan met innerlijke meerstemmigheid? Bogaard neemt ons mee op een reis langs een verscheidenheid aan biografische, psychologische maar ook spirituele bronnen die met de thematiek van meerstemmigheid en het ‘ware zelf’ verbonden zijn. Achtereenvolgens komen het begrip meerstemmigheid, de relatie tussen ik en de ander, het postmoderne verlangen naar het ‘ware zelf’ en het belichamen van polariteiten in Voice Dialogue aan de orde. Aan het slot van haar artikel komt deze eerste verkenning aan bij een korte bespiegeling op het muzisch getinte begrip expressief belichamen. Welke rol speelt het lichamelijke in het overstijgen van polariteiten tussen innerlijke stemmen en het vinden van het *midden*?

Inleiding

2015 “Wilt u zich eens voorstellen?” vroeg de gids van de Bildungsacademie, waar ik gevraagd was een dag te verzorgen over identiteit in relatie tot Bildung. “Wie bent u zelf eigenlijk?” Het klamme zweet brak me uit. “Geen flauw idee” wilde ik half als grap, half naar waarheid antwoorden, maar plotseling twijfelde ik of dat de juiste binnenkomer zou zijn. Omdat ze zag dat ik aarzelde, pakte het meisje haar laptop en zei: “Ik zal u vertellen wie u bent” en ze begon een stukje voor te lezen dat klaarblijkelijk door een anonieme endorser op mijn linked-in pagina was achtergelaten. De tranen sprongen in mijn ogen; een aardiger beschrijving van mezelf was me zelden ter ore gekomen. Ik heb het later helaas nooit meer terug kunnen vinden.

1986. Na mijn eindexamen vertrok ik naar Amsterdam. Via de broer van een klasgenoot kon ik een souterrain tegenover het Tropenmuseum betrekken, dat wanneer het hard regende ongeveer tien centimeter onder water stroomde. ‘s Nachts deelde ik het huis met een groot aantal slakken dat uit kieren in de muur kwam gekropen en gladde sporen achterliet op het Perzisch tapijt dat ik op het Waterlooplein had gekocht. Alwaar ik ook een groot deel van mijn nieuwe garderobe had aangeschaft. De locatie en de hele situatie leken me ideaal; dit was zo ongeveer precies wat ik me van op kamers gaan had voorgesteld. Maar tegen alle verwachtingen in voelde ik me helemaal niet vrij. Ik was geschrokken van de enorme hoeveelheid indrukken en mogelijkheden; je zou zelfs kunnen zeggen dat ik doodsbang was. Dit paste totaal niet bij mijn zelfbeeld en overviel me behoorlijk. En hoewel mijn imago anders deed vermoeden, werd ik er ook onzeker van. Ik zocht in de Goudengids op Yoga – de gids gaf vier vermeldingen.



“Gaat het?” vroeg de docent toen in een achteroverbuiging de tranen over mijn wangen stroomden. “Niks aan de hand”, zei mijn imago, “Ik ben nogal verkouden...” Maar vrijwel onmiddellijk voelde ik me opener dan ooit te voren. Door de achteroverbuiging was er kennelijk spanning ontsnapt die misschien wel jarenlang in mijn geconditioneerde systeem opgeslagen had gezeten.² De situatie maakte grote indruk op me. Het leek of ik mijn wapenrusting had uitgetrokken. Ik ervaarde een enorme opluchting. Zo licht en simpel aanwezig zijn, zonder de gebruikelijke geharnaste verdedigingsstructuur die Reich het karakterpantser noemde³; ik wist niet dat het mogelijk was. Zodra ik buiten kwam ervaarde ik een enorme vrijheid. En ook verbondenheid met wie ik maar tegenkwam, gepaard gaand met een huppelig gevoel van vreugde. “Hebbes”, dacht ik. Het was mijn eerste ervaring met wat ik later zou gaan noemen ‘het ambacht van jezelf overstijgen’.

Meerstemmigheid

Ik denk dat ik een jaar of 26 was toen ik mezelf op een avond streng toesprak: “wie ben je nou eigenlijk Elisabeth Bogaard? Ben je een einzelgänger of ben je een allemansvriend?” Na dagen van alleen in mijn huis rondscharrelen, afgewisseld met eenzame zwerftochten door de waterleidingduinen, ontstond plotseling een sterk verlangen naar mensen om me heen. Er is blijkbaar een deel in ons dat graag wil weten hoe het zit, wie we zijn in eenduidig-

heid: een man of vrouw uit één stuk. Toen ik een paar jaar later de zelfconfrontatiemethode (zkm)-opleiding volgde en ontdekte dat, volgens Hermans’ leer, een mens ten diepste gedreven wordt door twee grondmotieven (namelijk het diepe verlangen naar autonomie, en daar tegenover het evenzo diepe verlangen naar verbinding) ervaarde ik wederom een enorme opluchting. “Zou iedereen dit dus zo hebben?”, vroeg ik me nog af. Hermans rekent af met het beeld van het individualistische autonome gecentraliseerde zelf, dat sinds de verlichting een centrale plaats in ons denken heeft.⁴ Hij spreekt van een gedecentraliseerd, ofwel dialogisch zelf, dat als een minisamenleving bevolkt wordt door relatief autonome ik-posities, die tegelijkertijd tezamen weer een afspiegeling vormen van de samenleving als geheel. In dit dialogische zelf bevinden zich dus vele anderen met hun verschillende ‘stemmen’. Het is meerstemmig. En zo begon ik dus hoe langer hoe meer, vaak tegenstrijdige, kanten in mezelf te ontdekken.

Dit idee van verschillende stemmen in ons is verre van nieuw – Plato beschrijft een meerstemmig zelf wanneer hij spreekt over ons denkproces: ... “I have a notion that, when the mind is thinking it is simply talking to it self, asking questions and answering them, and saying yes or no. When it reaches a decision – which may come slowly or in a sudden rush, when doubt is over and the two voices affirm the same thing, than we call

that ‘it’s judgement’.”⁵ Een paar eeuwen later beschreef de filosoof Montaigne (1603) de mens als een warboel van slordig aan elkaar genaaide lapjes: “we are all framed of flaps and patches, and of so shapeless and diverse a contecture, that every piece and every moment playeth his part. And there is as much difference found between us and ourselves, as there is between our selves and others.”⁶

Ook bij Goethe vinden we het idee van meerstemmigheid, wanneer Faust verzucht: “Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust, Die eine will sich von der andern trennen; Die eine hält in derber Liebeslust, sich an die Welt mit klammernden Organen; Die andere hebt gewaltsam sich vom Dust Zu den Gefilden hoher Ahnen.”⁷

Eén van de grondleggers van de moderne psychologie, William James, schrijft ook dat ons zelf niet ophoudt bij onze huid, maar ver daaroverheen is uitgestrekt in onze omgeving, in een glijdende schaal tussen Mij en Mijn. Hij observeerde dat het empirisch ervaren ‘zelf’ een compositie is van alles wat een persoon als ‘horend bij zichzelf’ beschouwt: “not only his body and his psychic powers, but his clothes and his house, his wife and children, his ancestors and friends, his reputation and works, his land and horses, and yacht and bank account.”⁸ Freud beschrijft een dergelijk proces van internalisatie van externe posities, dat al op heel jonge leeftijd begint: “A portion of the external world has, at least partially, been abandoned as an object and instead, by identification, been taken into the ego and thus become an integral part of the internal world. This new psychological agency continues to carry on the functions which

have hitherto been performed by the people in the external world”.⁹

Met andere woorden, we hebben een stem uit de buitenwereld geïnternaliseerd en tot een deel van onszelf gemaakt. Sterker nog: alle delen van onze persoonlijkheid lijken op die manier tot stand gekomen te zijn. Allemaal copy-paste, niks geen ‘true self’ dus. Hier betreft het nu de rol van het super-ego, ook wel criticus genoemd, maar alle rollen, zelden of maskers zijn op de één of andere manier in de interactie met de buitenwereld tot stand gekomen. Met die rollen zijn we ons hoe langer hoe meer gaan identificeren, totdat ze aanvoelen als onze identiteit en we denken dat we die persoon echt zijn (een *persona* was het masker waarmee een personage in de Griekse amphitheatres zijn rol vertolkte), in plaats van dat we onze rol in de wereld goed hebben leren spelen.

De dwaas

Je vraagt me hoe ik een dwaas werd?

Het gebeurde aldus:

Op zekere dag, lang voor vele Goden

geboren waren,

ontwaakte ik uit een diepe slaap

En zag dat al mijn maskers

gestolen waren

Zeven maskers, die ik in zeven levens

gevormd en gedragen had

Ik snelde ongemaskerd door de straten

en riep: “Dieven! Dieven!! Die vervloekte

dieven!!!”

Mannen en vrouwen lachten me uit

en sommigen liepen uit angst vlug

naar hun huizen

Want een mens zonder maskers

mag toch niet gezien worden?!

Toen ik op de markt kwam, riep

een jongen,

2 Cope, S. (2000). *Yoga and the quest for the true Self*. Bantam Doubleday Dell Publishing Group Inc.

3 Reich, W. (1933) *Charakteranalyse. Technik und Grundlagen für studierende und praktizierende Analytiker*. Maursche Buchdruckerei, Wenen.

4 Decartes’ ‘Ik denk, dus ik ben’ centreert het denken in het zelf *los van de ander*. Hij gaat uit van een splitsing tussen ik en wereld, tussen subject en object, tussen geest en lichaam, tussen binnen en buiten.

5 Plato in: Hermans, H. (2006) *Dialog en Misverstand*, Leven met de toenemende bevolking van onze innerlijke ruimte. Soest: Nelissen, blz 61

6 Michel Montaigne 1634:187

7 Nederlandse vertaling: twee zielen wonen in mijn borst, helaas! De ene wil zich van de andere scheiden; de ene hangt in platte liefdeslust de

wereld aan met klampende organen; de andere verheft met macht zich uit het stof, om zich naar hoger sfeer de weg te banen. Faust I, Vers 1112 1117

8 James, W. (1920). *Psychology: The briefer Course*. New York: H. Holt & co

9 Freud, S. (1933-1964). *The Introductory Lectures*, p. 205

die op het dak van een huis stond:

“Dit is een Dwaas!”

Ik keek naar hem op.

En de zon kuste voor de eerste maal
mijn naakt gelaat

En in mijn ziel ontbrandde de liefde
voor de zon

En ik verlangde niet meer naar maskers
omdat ik aangeraakt werd

En als in een droom riep ik:

“Gezegd zijn de dieven
die mijn maskers stalen!”¹⁰

Ik en de Ander

Vanuit de objectrelatie-theorie zou je kunnen zeggen dat Ik & de Ander dus twee kanten van dezelfde medaille zijn. Vanaf ons eerste levensjaar ontstaat het afgescheiden Zelf-gevoel heel geleidelijk en gelijktijdig met het uitkristalliseren van het begrip Ander. Er is dus in eerste instantie niet zoiets als een losstaand IK. Het Ik is altijd gesitueerd ten opzichte van een Ander (in eerste instantie de moeder). Toen ik net bevallen was van mijn oudste zoon vroegen mijn vriendinnen: “En?! Voel je je moeder?” Ik vond dat een heel confronterende vraag en schaamde mij een beetje, want ik voelde me eigenlijk alleen moeder op het moment dat mijn zoon huilde of wilde drinken. Zo leerde ik dus langzaam in interactie met de ander mijn (moeder)rol op me te nemen, en zo leerde mijn kind de rol van kind.

Ik schreef een geleerde vriend over dit fenomeen. En hij schreef terug: “Ja, het is precies zoals je schrijft. De persoonlijkheid-ik bestaat alleen maar in relatie tot een ander: moeder, vader, maatschappij etc., waarbij deze hele unit van rollen, van ik in relatie tot de ander in de mind blijft. De essentie ik is daarentegen alleen; er is maar één bewust-zijn. Eenzaamheid ontstaat wanneer de persoonlijkheid-ik de ander mist.” Zijn leraar A.H. Almaas beschrijft het als volgt¹¹: “Het zijn deze rollen of identificaties waarvan de persoon denkt dat ze de inhoud bepalen van wie hij is. Hoe meer harmonie er bestaat tussen deze rollen onderling en met de wereld, hoe normaler en gezonder het individu is. Als het proces van integratie er niet in slaagt om een dergelijke harmonie te creëren, dan resulteert dit in geestelijke stoornissen. De erkenning dat de continuïteit van de persoonlijkheid geen volkomen eenheid is, dat het individu eigenlijk geen samenhangende entiteit is, maar een relatieve harmonie tussen een veelheid van rollen, bestond lang geleden al bij de oude en traditionele stromingen in de psychologie. Gurdjieff zegt, als hij het heeft over de illusie van een ‘Ik’ als eenheid: “er bestaat niet een dergelijk ‘Ik’, of liever gezegd, er bestaan honderden, duizenden ‘Ik’-jes in ieder van ons. We zijn verdeeld binnen onszelf maar we kunnen de pluraliteit van ons zijn niet herkennen, behalve door waar te nemen en te studeren.”¹²

10 De Dwaas. Oorspronkelijk uit Gibran, K. (1918). *The Madman: His parables and Poems*. Heruitgegeven in: Gibran, K. (2007). *The Collected Works*. New York: Everyman's Library

11 Almaas, A.H. (2000). *Integratie van de persoonlijkheid in het Zijn*. Bloemendaal: Gottmer & Becht BV

12 Gurdjieff, G.I. (1975). *Views from the Real World*, p. 75

In de Mahabharata moet de vedische prins Arjuna de wapens opnemen tegen 108 ‘familieleden en vrienden’. Bijgestaan door Heer Krishna leert hij hun aanvallen te omzeilen en hen uiteindelijk te verslaan. Hier gaat het ook om de metafoor van het leren kennen van jezelf door al je tegenstrijdige (54 goede en 54 slechte) stemmen te herkennen en te verslaan, c.q. te overstijgen. Dat proces van je stemmen/identificaties doorzien zou je ontmaskeren kunnen noemen. Of zoals mijn advaitaleraar Jan van Delden¹³ het in navolging van de Upanishaden altijd uitdrukt: “Hoe beter je je bewust bent van de verschillende kanten in jezelf (noot EB: door Jan ‘jantjes’ genoemd), hoe minder je gedoemd bent om in hun grillen verstrikt te raken en in conflicten te komen met de ‘jantjes’ van andere mensen om je heen.” “Ontoorlogen” noemt Jan dit proces van het ‘doorzien’ van



je jantjes, terwijl je zo veel mogelijk uit conflicterende situaties moet zien te blijven.

Jan: “Als je jezelf als persoon serieus neemt, kun je daar behoorlijk in vast komen te zitten. Dat is wat heel veel

mensen gebeurt, dat ze de rol die ze spelen *veereenzelvigen* met wie ze werkelijk zijn. Dat is met Wolter¹⁴ ook gebeurd in zijn rol van professor. Hij noemde dat de professor die naar zijn werk gaat, de professor die zijn auto bestuurt, de professor die zijn kinderen opvoedt. Dat heeft hij allemaal moeten doorzien. Je kunt en moet jezelf ontmaskeren, en je kunt anderen ook wijzen op hún maskers, maar alleen als ze daar om vragen. Dan ontmoet je elkaar in ontmaskerde staat,

13 Zie www.janvandelden.org/index_jan.html

14 Jan zijn leraar en sanskriet-geleerde Wolter Keers, die een leerling was van sri Krishna Menon, die een leerling was van sri Nisargadatta Maharaj, die weer een leerling was van Ramana Maharshi

en die is veel vrijer. Als ik niks meer ben (pretendeer te zijn) en jij ook niet, dan kunnen we elkaar ontmoeten op dat ene niets-zijn, en dan ontstaat er ruimte voor Liefde”¹⁵

Verlangen naar het Ware Zelf leeft op

Toch is het niet verrassend dat in de post-moderne samenleving, waarin onze wereld door globalisering in snel tempo complexer is geworden, het verlangen naar dat ene ware zelf weer terugkomt. Het blijkt in toenemende mate een hele klus te zijn om al die (vaak tegengestelde) delen van onszelf als één geheel te laten voelen. Hoe ontstaat er continuïteit in ons gevoel van zelf? Hoe zorgen we voor het gevoel dat als we ‘s morgens opstaan we dezelfde zijn als degene die gisteren naar bed ging? We maken ons hoe langer hoe meer zorgen over wie we echt zijn en hoe we overkomen op anderen. Ook in mijn coachingspraktijk krijg ik te maken met een toenemend aantal klachten van mensen die een gevoel van vervreemding, eenzaamheid, het ontbreken van een coherent gevoel van zelf ervaren.¹⁶

Hermans stelt in *Dialogo en Misverstand*¹⁷ dat de toenemende complexiteit in de samenleving zorgt voor een toenemend aantal mogelijke ik-posities. Deze overbevolking van onze innerlijke ruimte leidt in meer of mindere mate tot een gevoel van ontredde, waardoor de gebruikelijke ervaring van een eenduidig zelf gefragmenteerd aan gaat voelen. Hermans beschrijft hoe de toegenomen bevolking van onze innerlijke ruimte een ontwrichtend effect kan hebben op ons gevoel van zelf: “in een wereld die zich kenmerkt door een voort-

15 Delden, J. Van. (2013). *Vele wegen, één thuis*. Uitgeverij Samsara

16 Wachter, D. de & Berg, G. van den. (2015). *Borderline times*. Uitgeverij Terra-Lannoo

17 Hermans, H. (2006). *Dialogo en Misverstand*, Over de toenemende bevolking van onze innerlijke ruimte. Soest: Nelissen

gaande globalisering, die daardoor als het ware steeds meer tot een 'global village' wordt, waarin wij steeds meer en ook steeds nadrukkelijker geconfronteerd worden met andere culturen, andere zienswijzen en opvattingen, zowel in onze directe omgeving als vanuit de hele wereld via media en het internet, zullen we ons, om ons hiermee te 'verstaan' dialogisch tot die veelvuldigheid moeten proberen te verhouden. Vanwege de verwevenheid tussen het zelf en zijn omgeving, is een dergelijke dialogische relatie echter alleen dan effectief als wij deze dialoog ook in onszelf voldoende ruimte geven."

Het gevoel van ontredde en fragmentatie wordt mooi verwoord in William Yeats' gedicht *The Second Coming*, dat hij schreef in de nadagen van de eerste wereldoorlog: "Turning and turning in the widening gyre; the falcon cannot hear the falconer; things fall apart; the center cannot hold; mere anarchy is loosed upon the world..." Alsof we de *flaps and patches* van Montaigne niet meer goed op zijn plaats kunnen houden. De fragmentatie die dit teweeg lijkt te brengen in ons gevoel van zelf ("Wie ben ik?") doet het verlangen ontstaan naar een overzichtelijke leefwereld en een eenduidig gevoel van zelf.

Teneinde dit postmoderne gevoel van desintegratie te keren stelt Hermans 'het dialogische zelf' voor – de mogelijkheid om interne dialogische relaties aan te gaan tussen de verschillende ik-posities, ook wel zelden genoemd. Samenleven in een steeds complexere maatschappij, met steeds meer culturele invloeden, is niet mogelijk zonder meerstemmigheid en dialogische uitwisseling. Met elkaar overleggen om zo tot afstemming te komen door elkaars standpunten te begrijpen. Zonder uitwisseling van standpunten zou er een totale chaos

ontstaan. Hermans stelt in zijn boek *Dialogen en Misverstand* dat meerstemmigheid en dialogische uitwisseling niet alleen plaats vinden in een maatschappij van mensen, maar ook in de innerlijke 'maatschappij van het zelf'. Het kennen van de 'eigen innerlijke samenleving' is cruciaal bij het weten wie je bent.

Hermans hekelt de post-moderne zoektocht naar 'the true self', die vandaag de dag in tal van trainingen, workshops en *self-help*-boeken wordt aangereikt. Hij stelt dat het zogenaamde ware zelf slechts één van de vele zelden is. Hij betoogt dat er bepaalde ik-posities zijn, die meer als 'jezelf' aanvoelen en andere minder, en dat deze bepaalde 'promotor posities' het geheel van posities naar een groter gevoel van integratie kunnen tillen. Een promotorpositie heeft dus een integrerende werking, die de dialoog tussen de verschillende kanten kan bevorderen. In het hart van dit theoretische framework ziet Hermans twee elkaar wederzijds complementerende bewegingen: enerzijds een centrifugerende beweging, zoals die in de postmoderne opvatting van het zelf wordt gezien; die meteen leidt tot decentralisatie, crisis en fragmentatie van het gevoel van het zelf. Anderzijds een centripetale beweging, zoals die in de moderne zelf opvatting wordt gehanteerd; waarin het zelf wordt opgevat als een continu op zichzelf staand en kenbaar geheel, dat voor stabiliteit in het zelfgevoel moet zorgen.

Hoewel ik het een prachtig concept vind zoals Hermans de ik-posities beschrijft als afspiegeling van de wereld om ons heen, vind ik het lastiger om het conceptuele karakter van de laatste stappen in 'the theory of selves' na te volgen in mijn eigen ervaring. We ervaren onszelf immers wel degelijk als één en dezelfde, ook als we voortdurend van ik-positie wisselen.

Belichamen polariteiten

In 2005 kwam ik Voice Dialogue¹⁸ op het spoor. Door verschillende kanten in onszelf actief te belichamen, door ze op verschillende stoelen hun verhaal te laten vertellen, ook de minder bekende delen in onszelf, bevorder je de dialoog waar Hermans over spreekt actief in de praktijk. Bijvoorbeeld: ik heb een sterke kant in me, die direct en recht door zee is. Maar in bepaalde situaties zie ik mezelf ineens meer de kat uit de boom kijken. Twee kanten van mezelf, die ik allebei ken en die fysiek en mentaal volstrekt anders aanvoelen. Uitgangspunt van de methode is niet om de stemmen aan het woord te laten en deze zo beter te leren kennen als doel op zich (hoewel dat een werking heeft op zichzelf), maar om het *Aware Ego Process* in gang te zetten. Door een steeds groter bewustzijn te ontwikkelen over verschillende polariteiten in onszelf, groeit de mate waarin we aanwezig kunnen blijven in allerlei situaties die spanning oproepen. Door niet automatisch in onze geconditioneerde afweerpatronen te schieten groeit gaandeweg ons gevoel van vrijheid en autonomie. Hal & Sidra Stone bevestigen de moeite die het kost om het uit te houden tussen twee elkaar conflicterende en/of complementerende kanten: "(...) and sweating the tension between the two".

Vinden van het Midden

Mijn ervaring met conflicterende ik-posities of zelden is dat we die verschillende kanten zowel in hun 'vrije vorm' kunnen ervaren (je lichaam is dan ontspannen en je adem vrij), als bij wijze van overlevingsmechanisme in een meer strategische vorm (je hebt dan een verhoogde spierspanning en een gevoel van onrust). Bijvoorbeeld mijn liefdevolle kant (onderliggende motivatie vrije vorm: "ik help mensen graag waar ik kan, als ik kan") kan

doorschieten in mijn hulpverleners-kant (motivatie = bestaansrecht: "Als ik de ander kan helpen, voel ik me waardevol, heeft mijn leven zin"). Wanneer we een *Primary Self* (een kant die ons als kind heeft geholpen om ons hoofd boven water te houden en waarin we onze beste kwaliteiten hebben ingezet) lang genoeg op een bepaalde stoel (ik-positie) aan het woord laten, en vervolgens weer terug bewegen in de middenpositie (*the Aware Ego-positie*), komt in het midden vrijwel vanzelf de tegenpool boven-drijven. In het geval van onze liefdevolle kant gericht op harmonie, komt er dan juist een kant naar boven die zijn eigen grenzen bewaakt en zich een stuk minder bekommert om het welzijn van zijn medemensen. Het is voor een cliënt vaak heel onwennig, en toch ook bevrijdend, om deze hem onbekend aanvoelende energie in zichzelf te ervaren. Door de balans te herstellen in de polariteit (namelijk, in plaats van de onbewuste identificatie met één pool van het spectrum – liefdevolle vriendelijkheid – ervaart de persoon nu ook duidelijke Ik-grenzen) komt de persoon precies in het midden in een soort van nulstand terecht: een vrije toestand waarin hij potentieel beschikking heeft over beide polariteiten. De identificatie met één van beide kanten (waar hij zich van nature gemakkelijk mee kon identificeren) heeft hem in zijn geschiedenis geholpen zich staande te houden in de complexe dynamiek van het (vroegere gezins)leven. Door de minder ontwikkelde (dis-owned of un(der)developped) kant actief in het bewustzijn toe te laten, ontstaat de mogelijkheid tot dis-identificatie met het geconditioneerde systeem, en daarmee een opening naar de middenpositie waar het hele gedragspotentieel voor handen is. Zaak is dus om naast het kind de ouder in onszelf te herstellen, en naast de ouder het kind; en naast het slachtoffer de dader, en naast de gekwetste

18 De psychologen Hal & Sidra Stone 'ontdekten' de Voice Dialogue methode voor het werken met sub-persoonlijkheden in het begin van de jaren '70 van de vorige eeuw. Hal was daarvoor al jaren werkzaam als Jungiaans analyticus. In de

jaren '70 verdiepten hij en zijn vrouw (psychotherapeut vanuit psychoanalytische basis) zich meer en meer in holistische psycho-spirituele methodes & leefwijzen.



ook de kwetser, naast kracht ook kwetsbaarheid en naast moed tederheid etc., net zolang tot alle polariteiten gekend zijn: "Nu immers kijken wij door middel van een spiegel in een raadsel, maar eens zullen wij zien van aangezicht tot aangezicht. Nu ken ik ten dele, maar dan zal ik kennen, zoals ik zelf reeds gekend ben."¹⁹

Expressief belichamen

In het lectoraat Kunst en Professionalisering proberen we in een serie workshops Expressief Belichamen (ofwel: Embodied Knowledge) in navolging van William James, juist niet een conceptuele werkelijkheid van het idee van een zelf ("wie ben ik?") mentaal te construeren, maar deze vanuit de eigen ervaring hermeneutisch te beschrijven, dus wanneer ik me overgeef aan de directe ervaring en de fysieke beleving van hoe de dingen zijn. Tijdens één van de Lectoraats-

dagen deden we een ongebruikelijke oefening waarin twee deelnemers elkaar aankijken door een lange papieren koker.²⁰

Doordat het gebruikelijke referentiekader (de wereld om ons heen), en daarmee ogenschijnlijk alle (waarnemings)grond, wegvalt ervaren we iets dat zich moeilijk in woorden laat vangen. Iets van Malevich' oneindigheid – van die witte vrije diepten. Ook een geheel nieuwe ervaring van contact met 'de ander', die overigens in de verste niet meer als 'ander' kan worden ervaren. Eerder een soort verlengstuk van jezelf, hoewel het ook al vrij snel moeilijk wordt 'jezelf' nog vastomlijnd te definiëren. Opmerkelijk is dat de oefening gepaard gaat met een enorme dosis liefde- en saamhorigheidsgevoelens. Mijn definitie van compassie is het je op een vanzelfsprekende manier deel voelen uitmaken van het geheel, Ik en de Anderen²¹, dus het gemeenschappelijke veld

19 Korinthiërs 13

20 zie Douglas Harding: www.headless.org

21 Ik & de Anderen is ook de naam van de training persoonlijke ontwikkeling die ik

sinds 10 jaar verzorg bij de Baak, maar die al 45 jaar in vrijwel dezelfde hoedanigheid bij de Baak wordt gegeven.

te voelen en daarin ook je eigen individualiteit waarnemen. Volstrekt gelijktijdig. En schateren:



Annelies (rechts op de foto) schrijft achteraf over de koker-ervaring met Anouk: "Zo kunnen lachen geeft een gevoel van vrijheid. Ik ging ook steeds meer op Anouk lijken en zij op mij. Ik zag steeds meer overeenkomsten. En het was zo fijn om samen te lachen, dat ze met me mee wilde doen, zo voelde het: ze wilde met me meedoen. We deden het samen en het was niet eng, alleen maar heel vrij en verbonden. Ik heb in tijden niet zo onbedaarlijk gelachen. Bijna schreef ik: onbehoorlijk, maar dat bedoel ik helemaal niet. Dat was misschien wel zo bevrijdend. Heel even tijdens dat lachen vroeg ik me af of het wel respectvol was, maar het lachen was echt niet anti-oefening of zo. Het werd alleen allemaal komisch, en misschien is dat wel wat ik vergeten ben sinds mijn geboorte dat het allemaal helemaal niet serieus is, maar licht en vrolijk en immens grappig. We hadden natuurlijk ook al samen gelopen (ik met mijn ogen dicht) en ik was even heel bang geweest, want ze voerde me weg, weg, de verkeerde kant op, zo voelde het. Maar ik kon mijzelf overtuigen dat het goed was,

22 Reich, zie noot 3

veilig, en dat bleek ook zo te zijn. Dat overwinnen van de angst en de overgave aan Anouk leidden misschien wel tot de latere bevrijding van het lachen".

Uitgangspunt voor dit onderzoek in Expressief belichamen was het idee dat je wanneer je als mens hoe langer hoe meer geconditioneerd raakt, geleidelijk aan ook contact verliest met deze natuurlijke, ontspannen manier van zijn. Waarin openheid, creativiteit en vanzelfsprekende meelevendheid (compassie – de ander ervaren, alsof je het zelf bent) op een bepaalde manier ondergesneeuwd zijn geraakt, tegelijkertijd met of misschien zelfs door het opbouwen van een specifieke spierspanning in het lichaam – de conditionering van de persoonlijkheid die Reich het karakterpantser noemde (vergelijk mijn allereerste ervaring met yoga).²² De vraag was, of we via het werken met het lichaam op een speelse en/of kunstzinnige manier deze laag weer kunnen ontsluiten en zo een persoonlijke manier vinden die ons toegang kan verschaffen tot het ruimtelijke potentieel dat ons geboorterecht is. Door het loslaten van de spierspanning van de persoonlijkheid en daarmee het ontstijgen van het geconstrueerde zelf (zoals je het door de jaren heen bent gaan doen) kom je terecht in de spelende open staat van vrijheid, plezier, mededogen en naastenliefde. Omgekeerd kunnen muzische interventies je door het spelen zelf voorbij die conditionering tillen.

Overstijgen in en door het lichaam...

In 1989 vertrok ik naar India. In Delhi durfde ik eerst van totale shock mijn hotelkamer niet uit – ik was 21. Een Australiër²³ zette me op een bus richting Himalaya. Een dag later liep ik over een smal bergpad tussen bloeiende appelbomen. Vrij plotseling kruiste het pad een snelstromende beek onder een

23 Die me de eerste avond zijn boek I AM THAT gaf van Shri Nisargadatta Maharaj. Een boek dat me later pas de ogen zou openen, maar op mijn 21^e lachend door mij van de hand werd gedaan als onzin.

wankel bruggetje. Ik schaterde het uit. Direct vroeg ik me af waar mijn lach zo plotseling vandaan kwam en ik kon niks beters verzinnen dan "van vreugde". 's Avonds zat ik met een stuk of wat vrouwen van alle leeftijden onder de sterrenhemel in een borrelend zwavelbad. Ik had iemands dikkige baby met kohl-omrande oogjes op mijn schoot, en we bewonderden en kamden elkaars haar. Een diep gevoel van verbondenheid vervulde me. Dit alles ging weer gepaard met ongelofelijke vreugde.

Waar Hermans het meerstemmig en vooral dialogisch zelf ziet als een antwoord op de steeds complexere, hybride samenleving, dus als een reactie op een veranderde maatschappelijke situatie zou je kunnen zeggen, zie ik het meerstemmig zelf veel meer als een uitnodiging om voorbij die verschillende zelden te bewegen. Overstijgen dus, zoals het volgens gnostiek inzicht de bedoeling was dat de mens tot een zodanige zielsontwikkeling komt dat hij de meerstemmigheid in zichzelf kan overstijgen.²⁴ En in die zin dus weer een stap richting True Self, met dien verstande dat mijn true self volstrekt gelijk is aan de true self van ieder ander. En dat dat precies is waar we elkaar kunnen ontmoeten: in de eenduidigheid van wie we

zijn. Namelijk een man of vrouw uit één stuk, vol leven en levendigheid. Vergelijk Almaas in zijn laatste boek: "I'm frequently using the expression 'Living Being'. What I mean is that as an individual consciousness, our true nature or beingness is beyond our usual sense of identity, is not constructed by our individual mind. This beingness is the beingness of everything and everybody and is connected tot true nature, because it is the true nature of everything. And it is not only that this beingness is true nature but also that this beingness has an aliveness and a dynamism. (...) We recognize that there is something larger, something bigger and more fundamental than our sense of individual self or individual life".²⁵

En dat brengt me tot de kern van mijn verhandeling over meerstemmigheid en de search for the true self... Het true self staat niet los van geïnternaliseerde, geconditioneerde rollen, maar bevindt zich in het hart van elke rol zelf. Juist wanneer alles is afgestript²⁶, wanneer de mens in zijn naakstte menselijkheid overblijft, daar waarin we allemaal gelijk zijn (in onze vreugde en schaamte en tederheid en verlatenheid en passie en razernij en mededogen en eenzaamheid en (mede)menselijkheid of

24 Valentinus, een belangrijke gnosticus uit de oudheid zegt het zo: gnosis is wat ons vrij maakt, de kennis van wie wij waren en wat wij geworden zijn, waar wij waren en waarin wij geworpen werden, waarheen wij gaan en waarvan wij verlost worden, wat geboorte is en wat wedergeboorte; www.rozenkruizers.nl

25 A.H. Almaas, *Runaway Realisation, Living a life of ceaseless discovery*, blz 70

26 Afgestript zijn: eerst voeg je wat toe. De ene pool voeg je toe: primary self + disowned self. Als je die disowned self erbij betreft, dan ontstaat de completed polarity. Vandaaruit kun je je verbinden. Afstrippen ontstaat als je de disowned self erbij betreft. Net als alle kleuren bij elkaar; dan ontstaat de kleur wit; het licht. Radiant. Min en min is plus.

humaniteit etc.), pas als wij onszelf durven zien in al onze aspecten van mens-zijn, dan kunnen we daar ook aan overstijgen en de ander aanvaarden als onszelf.

Welke rol speelt nu het lichaam in dit proces? Het geestige is dat je je zelf kunt overstijgen door juist met je aandacht in je lichaam af te dalen. Wat je overstijgt is de mentale constructie waarvan je dacht dat je het was en waar je je meestal mee identificeert, die stevig in het lichaam verankerd is. Juist door de ruimte te belichamen waarbinnen de dialogische relaties zich afspelen ervaar je ook de ruimte van het gedeelde mens-zijn. De paradox van het ambacht van jezelf overstijgen is dus gelegen in het juist afdalen in je lichaam, om het in al zijn veelheid van zelden te leren ervaren en belichamen en van daaruit te ervaren dat wat wij in wat wij in wezen zijn, ver voorbijgaan aan onze fysieke beleving. Vergelijk die ervaringen van je intens versmolten voelen met de ander, met de omgeving, juist door fysieke activiteit: in de bergen lopen, vrijen, in zee zwemmen, op popconcerten dansen tot je erbij neerval; wanneer je geheel opgaat in een staat van ruimte rust en gelukzaligheid.

Je kunt hoe langer hoe meer gaan ervaren dat wanneer je het midden kunt vinden – tussen twee polariteiten in – je het hele spectrum van zelden kunt overzien en toegang hebt tot beide polariteiten en alles wat daartussen in zit. Dan kun je, vanuit je gedeelde mens-zijn, de ander en/of de hele omgeving ten volle ontmoeten.²⁷

27 Vergelijk Aristoteles in zijn 'deugdenethiek': het aannemen van de juiste houding is de houding waarin je het evenwicht bewaart, het midden tussen twee uitersten. De deugd is dus in de eerste plaats geen handeling, maar een karaktertrek. Deze maakt dat je als vanzelf – of: overeenkomstig je natuur – kiest voor het goede. De deugd is tevens het midden tussen twee tegenovergestelde extremen van de verwerkelijking van onze natuurlijke mogelijkheden. Een deugd is dus bijvoorbeeld niet het midden tussen een beetje dapper zijn en heel erg dapper zijn, maar tussen



Zoals het plukken van de kleuren door Malevich in verband wordt gebracht met de witte vrije diepten – de eeuwigheid, het ongedifferentieerde bewustzijn, net zo draagt wit licht alle mogelijke kleuren in zich, en precies zo draagt het ongedifferentieerd bewustzijn alle mogelijke potentiële ik-posities in zich. En dit bewustzijn, dat voor iedereen gelijk is, draagt de hoopvolle gedachte in zich dat we ons van hieruit kunnen verbinden met alles wat leeft op deze planeet en dat alles met elkaar in verband staat, zoals we op het punt staan te ervaren.

laffheid en overmoedigheid. Belangrijk ook om te zien in deze definitie is dat Aristoteles geen absoluut midden erkent, maar dat dit midden per situatie en per handelende mens verschilt. Ten slotte zegt de definitie dat we de deugd als midden belichaamd zien in het voorbeeldige leven van de verstandige mens. Voorbeeldig kan hierbij ook letterlijk begrepen worden: we kunnen deugdelijk handelen herkennen in het leven van anderen die ons tot voorbeeld zijn. Uit: van Tongeren, *Deugdelijk Leven – Een inleiding in de deugdenethiek* (Amsterdam 2003).