

‘Aanwezig met’ of ‘in overeenstemming met’

Kris De Smyter

Een ervaring uit de oefengroep in Brussel opgedaan tijdens de zomerworkshop onder leiding van Cécile de Ryckel en Sophie Liechti met het thema: L'AGIR ET LE PATIR (vertaling: Het reageren en het ondergaan)

We hadden al een aantal oefengroepen gehad toen ik bij een evaluatie opmerkte dat gewaarwordingen niet ter sprake gebracht werden. Ik voel bijvoorbeeld tijdens een boodschap dat mijn hand begint te trillen en ik zeg dit hardop.

Sophie Liechti, de leider van de oefengroep, vroeg me waarom ik dit zou doen. ‘Om het bewustzijn te vergroten van wat er in mijn lichaam gebeurt.’ – ‘En hoe helpt dat de boodschap vooruit?’ Ik wist het niet direct.

Sophie: “Voor ons moet de focus liggen op de boodschap tussen gever en ontvanger, op de ontmoeting tussen deze twee. Die boodschap breng je met de totaliteit van je wezen, hier en nu. Het kan dat er dan iets trilt in je vinger, maar er zullen nog heel veel andere dingen in je lijf gebeuren: misschien rollen er tranen, piept je stem, trekken er spieren samen, en al die gebeurtenissen samen maken deel uit van de boodschap die je op dat ogenblik brengt. Door ze ter sprake te brengen, riskeer je ze te gaan analyseren of verklaren en het leidt ook af van je boodschap. Eventueel kan je er zelf nog iets over zeggen, maar stel dat je een boodschap terugkrijgt met: ‘ik zie dat er tranen over je wangen rollen’ of ‘ik zie dat je arm vervaarlijk zwaait’ of ‘je mond trekt scheef’ of ‘je been gaat heel erg naar buiten staan’. Elk van deze opmerkingen kan pijnlijk aankomen omdat we vele lichamelijke reacties gewoon niet controleren, en dan wil niemand daar toch op gewezen worden?”

Op één of andere manier voelde ik in deze visie een grote acceptatie van wie ik, Kris, in wezen ben. Het leek alsof ik gehoord had: kom maar met je verhaal, zeg maar wat je te zeggen hebt, en of je daarbij trilt of huilt of lacht, dat maakt allemaal niet uit, als je maar in de ontmoeting met die ander gaat. Ik merkte dat mijn eerdere aandacht voor trillende lijfdelen me zozeer had beziggehouden dat ik gewoon niet tot authentieke boodschappen kón komen. Vanaf het ogenblik dat er ergens iets ging trillen, kreeg dat mijn aandacht en ging ik verbanden zoeken met gelijkaardige situaties en inderdaad analyseren.

In onze oefengroep was er iemand die toch geïnteresseerd was in het benoemen van die lichaamstaal omdat ze het gevoel had zich vooral via dat lichaam goed te kunnen uitdrukken. Ze vroeg me wat later als helper. Ik was erop gebrand om nu iets constructiefs te kunnen doen met mijn gevraagde aandacht voor lichaamstaal, maar ik wilde tegelijk toch ook de focus op de boodschap leggen en haar niet afleiden. Ze kneep erg in mijn hand tijdens de boodschap. In plaats van haar te vragen: “Wat doet je hand?”,

zoals ik vroeger zou gedaan hebben, nam ik het risico van een eigen interpretatie van wat ik fysiek voelde en ik suggereerde als helper: “Is er iets dat je met kracht zou willen zeggen?” Ze bevestigde geëmotioneerd en corrigeerde als zodanig haar boodschap: “Ik wil je met al mijn kracht zeggen dat...” De boodschap kon nu met meer aanwezigheid, dichter bij haar innerlijke stem, verteld worden en ze was erg tevreden over wat en hoe ze het gezegd had.

De helper kan dus een cruciale rol spelen in het vergroten van die ‘présence à soi’, in het Nederlands vertaald als ‘aanwezig bij jezelf’, wat betekent: in overeenstemming met zichzelf en niet: met bewustzijn over zichzelf; de helper kan alles inzetten op het ondersteunen van de boodschap door niets aan te reiken wat daar van afleidt.

‘Aanwezigheid bij jezelf’ onderscheidt Cécile dus nadrukkelijk van ‘het hebben van bewustzijn over zichzelf’.

Dit was in de workshop een eye-opener voor mij. Ik heb de indruk dat wij in Vlaanderen en Nederland volop pogingen doen om ons vooral sterk bewust te zijn van wat er in onszelf gebeurt en dat lichaamsoefeningen daar de ondersteuning moeten van zijn, daar groeit immers ons bewustzijn van. Cécile zegt dat het daar niet om gaat, maar wel om de boodschap te brengen ‘in overeenstemming met onszelf’.

Sophie gaf in dit verband een voorbeeld waar ik zelf boodschapper was. Ik wilde iemand zeggen dat ik niet alleen zwak maar ook krachtig kon zijn. Toen ik mijn boodschap begon ben ik spontaan recht gaan staan, zonder veel nadenken, en heb met luide en duidelijke stem gesproken. Dat was in overeenstemming met mezelf, maar ik was me er niet bewust van waar die kracht juist zat. Het lijkt mij dus beter om te zeggen: ‘zeg hardop wat je innerlijk tegen jezelf zegt’ en niet: ‘zeg hardop waar je je bewust van bent’ want bij dat laatste kan je over je pijntjes beginnen. Cécile zei expliciet: “Daar heeft mijn toehoorder geen boodschap aan, denk je dat dat aangenaam is om te horen?”

Misschien klinkt dat streng en natuurlijk kunnen we met Cécile van mening verschillen, maar ik vind ‘overeenstemming’ toch verhelderend. Présence betekent echt wel ‘aanwezig’, de vertaling is zeker in orde, maar wat we ervan gemaakt hebben is blijkbaar verschillend.