

Dignity en Mutual Connection / Innerlijke Waardigheid en Wederzijdse Verbinding

Auteur: Lidy Evertsen

In het Bodydynamic systeem beschouwen we Innerlijke Waardigheid en Wederzijdse Verbinding als fundamentele drijfveren. Dat wil zeggen dat ze ons niet drijven als iets waar we keuze over hebben, maar ze zijn drijfveren van het leven in het algemeen.

Innerlijke Waardigheid/Dignity: Zoals een plant zich opricht en streeft [in zijn zijn] te worden wat hij worden kan in aanleg, zo beleven wij, mensen, innerlijke waardigheid als wij ons ontplooiën in de richting van wie wij in aanleg kunnen zijn.

Wederzijdse Verbinding/Mutual Connection: Zoals waterdruppels naar elkaar toetrekken en daardoor voor een kop op het jeneverglas zorgen, zoals cellen samenwerken en organen vormen, zo is er in mensen een aangeboren streven naar verbinding zoeken met andere mensen. Een groep kan voor meer veiligheid zorgen, kan beter in voedsel voorzien, bedenkt creatievere oplossingen voor allerlei problemen en het contact tussen de individuen zorgt voor het kalmeren van de emoties en te hoog opgelopen energie.

Wederzijdse verbinding is 'in contact met jezelf, verbinding hebben met anderen of iets anders'.

Twee zijden van dezelfde munt: IW en WV zijn twee zijden van groei, van leven. Tot op zekere hoogte kun je één van beide voorrang geven, voor even, maar uiteindelijk zal de kant die voorrang krijgt ook gaan lijden aan de beperking van de andere kant.

Stel: je loopt met enkele andere mensen een pad door de bergen. Jullie komen bij een tweekop, jij wilt rechts, de anderen links. Je meent het zeker te weten dat dit het pad is dat naar jullie doel leidt. De anderen denken hetzelfde over hun pad. Je hebt een gevoel dat je beperkt wordt als je met de anderen meegaat [ook al omdat zij in de meerderheid zijn en dat feit je het gevoel geeft minder macht te hebben] en met een zwaai van je hand buig je af naar rechts. De kans is groot dat dat eigenlijk pijnlijk is. Echter je zult je niet veroorloven dat te voelen. Dus je blijft jezelf telkens vertellen hoezeer de anderen ongelijk hebben, dat ze nog wel spijt zullen krijgen van hun besluit, etc. Intussen besteed je zoveel aandacht aan de afsplitsing van je vrienden, dat je niet meer helder aanwezig kunt zijn op het pad dat je loopt en de kans dat je onderweg de juiste keuzes blijft maken sterk afneemt. Kortom je hebt het contact met je vrienden opgeofferd om je einddoel eerder te kunnen bereiken, maar het contact met jezelf wordt daarmee waarschijnlijk ook minder, omdat je de nare gevoelens van de afscheiding en het abrupte afbreken van het contact niet ten volle kunt voelen. Ook loop je alleen uiteindelijk veel meer gevaar dan met een groep, waarmee alleen gaand de kansen op het bereiken van je doel afnemen.

Verder zijn mensen in aanleg gericht op contact, dus als je dat opgeeft, tast dat per definitie aan wie je kunt zijn.

Echter als je linksaf was gegaan om de anderen niet in de steek te hoeven laten – wederzijds contact stellen boven waardigheid- was het ook niet echt goed afgelopen. Binnenin je zou blijven knagen dat je misschien je doel niet bereikt omdat je in de, in jouw ogen foute, beslissing van de anderen bent meegegaan. Onbewust neem je het de anderen en/of jezelf kwalijk en je bent niet helemaal beschikbaar voor het contact met jezelf en de anderen. Dus niet alleen je waardigheid lijdt, maar ook de wederzijdse verbinding.

Hoe kun je dan uit dit dilemma raken? - Door je bewust te blijven van je eigen mening, van die van de anderen en tevens van de spanning daartussen. Op basis daarvan, contact houdend met jezelf en ook met je vrienden, zou je bewust een keuze kunnen maken die alle gevolgen in zich draagt. Dan is het mogelijk om, als je alleen verder gaat, te voelen wat je allemaal voelt en open te staan voor verbinding met alles wat verder op je pad komt, ook in de wetenschap dat er op een aantal punten een groter gevaar heerst onderweg. Dus je hebt fysiek het contact met je vrienden losgelaten, echter gevoelsmatig blijf je verbonden. Verder ben je open in contact met jezelf, waardoor je ook vrij bent

onderweg verbinding met andere dingen en wezens aan te gaan. Doordat je aanwezig en alert bent oriënteer je je ook beter op mogelijk gevaar en wordt de kans dat je je doel bereikt daarmee weer groter.

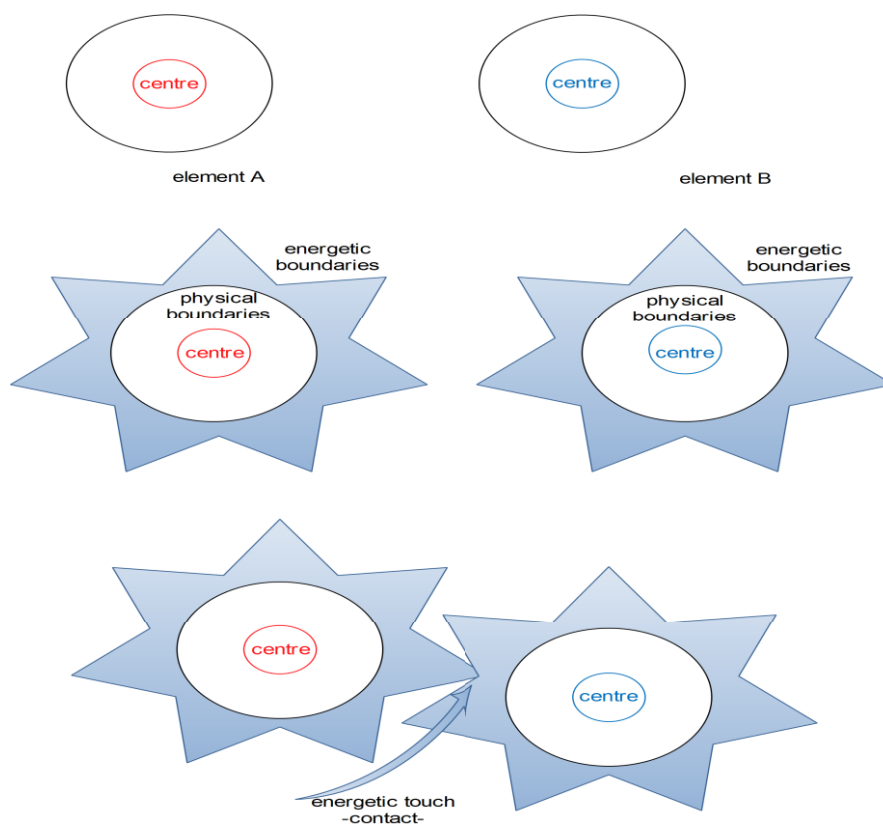
Als we opgroeien proberen we onbewust een optimum te vinden tussen het bevorderen van Wederzijdse Verbinding en het streven naar Innerlijke Waardigheid. Dit zoeken naar een optimum ligt ten grondslag aan onze karakterstructuren. Soms geven we verbinding deels op om onze waardigheid een kans te geven, in een andere ontwikkelingsperiode kan het zijn dat we koste wat koste het contact willen verdedigen.

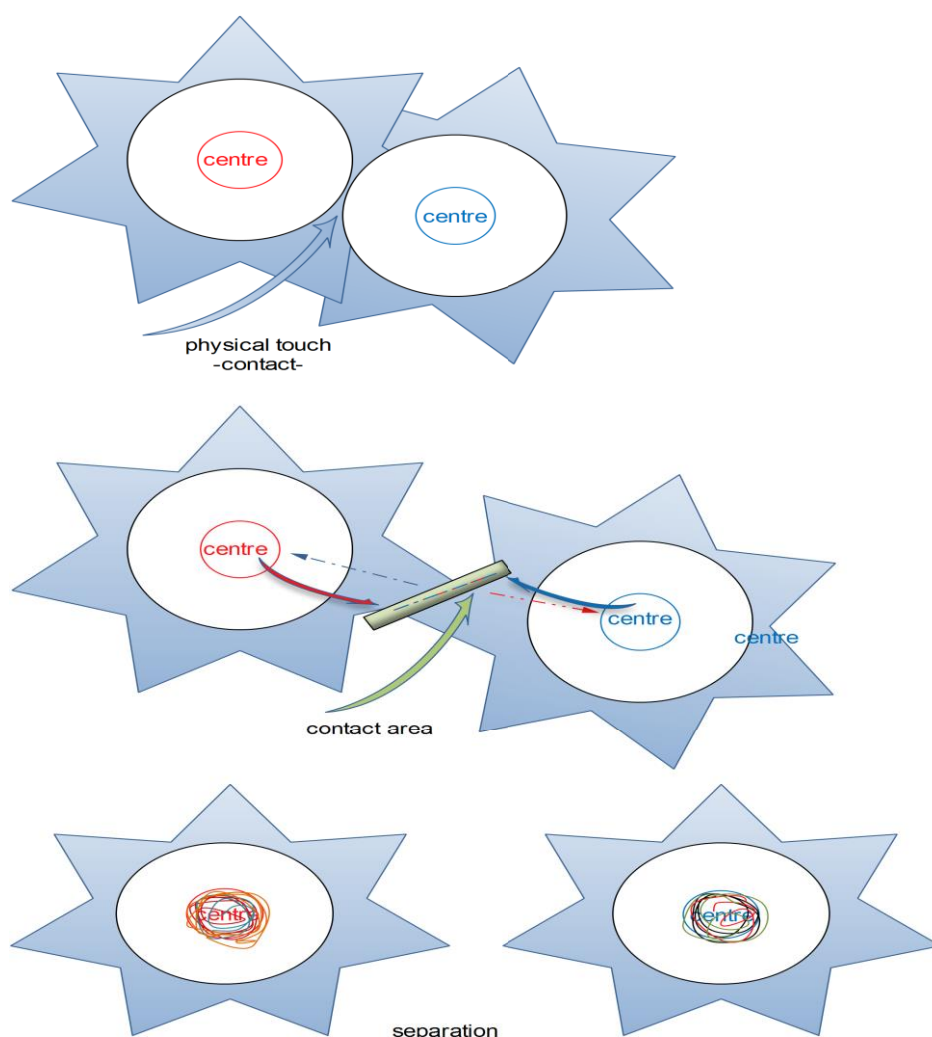
De reactiepatronen besloten in de karakterstructuren zijn grotendeels automatisch. Als de omstandigheden in je leven veranderen, bijvoorbeeld omdat je volwassen geworden bent, zijn de oude optima niet meer de optima van nu en zou het de moeite waard zijn om daar bewustzijn over te krijgen en daarmee ook de mogelijkheid tot het kiezen van anders handelen.

Contact als aspect van groei:

Anders bekeken kunnen we ook zien hoe contact zorgt voor groei en zo bijdraagt aan innerlijke waardigheid.

Stel jezelf voor als begrensd organisme, dwz als een organisme dat zich kan onderscheiden van de rest van de wereld. Stel je ook een ander voor als begrensd organisme. Ieder is in staat zichzelf te ervaren. Ervaren doe je primair door sensaties. Dus in aanleg kun je eigenlijk alleen jezelf ervaren. De ander kun je waarnemen door de sensaties die in jou ontstaan ten gevolge van jouw waarneming van de ander met je zintuigen. Je kunt het je als volgt voorstellen: waar jij en de ander ieder je grensgebied hebt kun je samen, als die grenzen elkaar raken, een contactgebied vormen. Informatie van de ander komt tot aan zijn begrenzing. Informatie van jou komt tot aan jouw begrenzing. In het [gezamenlijke] contactgebied ben je in staat informatie van elkaar te ervaren en in je eigen systeem op te nemen. Ieder kan die 'vreemde' informatie in zijn eigen systeem verteren en assimileren, waardoor het organisme veranderd is, gegroeid is.





Per definitie zorgt innerlijke waardigheid voor een streven naar groei; je streeft er immers naar tot uitdrukking te brengen wie je in potentie bent. Als groei ontstaat door het assimileren van nieuwe informatie, moet dit zowel betekenen dat Innerlijke Waardigheid leidt tot Wederzijdse Verbinding als vice versa.

Voorbeeld:

Neem je eigen hand waar. Benoem de sensaties. De ander doet dit ook. Leg je handpalmen tegen elkaar. Benoem de sensaties die je aan de hand van de ander waarneemt. Vervolgens benoem je de sensaties in je eigen hand. Neem je handen weg van elkaar. Benoem nogmaals de sensaties in je eigen hand. Zijn deze anders dan de eerste keer dat je ze benoemde?

Als dit het geval is, is dit een voorbeeld van hoe contact een verandering in jezelf teweeg kan brengen.

Ontwikkeling:

Wij mensen worden in zekere zin prematuur geboren. We hebben een serie reflexen, maar alle wilsgestuurde acties moeten zich in de loop van vele jaren gaan ontwikkelen. Aan één kant maakt dat ons in eerste instantie heel erg kwetsbaar, maar aan de andere kant ontwikkelt ons zenuwstelsel zich zo precies mogelijk aangepast aan onze omstandigheden.

Dat wil zeggen dat door onze omstandigheden, onze omgeving, deels bepaald wordt welke delen van onze aanleg aangesproken worden in onze ontwikkeling.

Wat zich zo ontwikkelt is in zekere zin optimaal gegeven onze aanleg in een bepaalde omgeving. De reactiepatronen die zich op deze manier ontwikkelen hebben we in het Bodydynamic Systeem georganiseerd in het Bodydynamic Karakterstructuren model. Elk van de fasen geeft een ontwikkelingsthema aan en het voorkeursreactiepatroon onder stress. Ik zal hieronder de eerste vier fasen benoemen.

1. **Existence fase** - 2^e trimester in de baarmoeder / 4 weken na de geboorte
 - * *mental existence: een patroon dat zich kenmerkt door terugtrekking uit contact en uit het lichaam om stress te kunnen hanteren. Vereenzelviging met het denken.*
 - * *emotional existence: een patroon dat zich kenmerkt door vlucht naar het contact en emoties. Vereenzelviging met het lichaam.*
 - * *secure being: gekenmerkt door vrije keuze voor wel of geen energetisch of emotioneel contact. Zich geborgen weten in zijn/haar bestaan.*
2. **Need fase** - vlak na de geboorte / 1 ½ jaar
 - * *despairing (early need): gekenmerkt door een gevoel van iets nodig hebben, maar niet weten wat. Moeite met het innemen of absorberen van energie. Neiging tot versmelten.*
 - * *distrustful: gekenmerkt door regulatie van energie en gevoelens door middel van afwijzing.*
 - * *self-satisfying: gekenmerkt door een vermogen behoeftes te onderscheiden en kunnen ervaren van een gevoel van voldoening.*
3. **Autonomy fase** - 8 maanden / 2 ½ jaar
 - * *non-verbal activity changing: als de energie niet meer gedragen kan worden valt iemand in deze structuur stil, weet het niet meer of richt zijn/haar aandacht plotseling op iets totaal anders om energie en gevoelens te kunnen reguleren. Moeite met blijven voelen van zichzelf in contact met anderen.*
 - * *verbal activity changing: reguleren moeilijke situaties door van onderwerp te veranderen. Charismatisch en controlerend.*
 - * *emotionally autonomous: gekenmerkt door eigenaarschap van eigen gevoelens, nieuwsgierigheid en het vermogen in contact te zijn met zichzelf in contact met anderen.*
4. **Will fase:** - 2 / 4 jaar
 - * *self sacrificing: boosheid wordt niet gericht naar de ander waar hij zou thuishoren, maar naar de eigen persoon. Gevoelens van machteloosheid als reactie op stress. Handelingen vaak gestuurd door altruïsme of zelfbestrafing. Moeite met plannen van complexere trajecten en het voor elkaar brengen van taken.*
 - * *judging: reguleren stress door de fout buiten zichzelf te zoeken. Zoeken wraak om eigen pijn te kunnen verdragen. Rigide in het maken van keuzes en kiezen van procedures.*
 - * *assertive: kunnen keuzes maken die positieve en negatieve aspecten met zich meebrengen. Kunnen verantwoordelijkheid dragen op basis van gemaakte keuzes. Weten hun emoties op gepaste wijze tot expressie te brengen en maat te houden wat betreft de inzet van kracht.*

De ontwikkelingsfasen die hierna volgen zijn: love/sexuality, opinion en solidarity/performance.

In de mental existence structuur wordt de impuls tot contact maken terug gehouden. De emotional existence structuur leidt vaak tot het opgeven van aspecten van zichzelf om het contact maar te kunnen behouden.

Early need heeft moeite met de groeifunctie van contact. In plaats van contact is er sprake van versmelting en dan is er in feite geen sprake meer van contact. De innerlijke waardigheid kan dus ook moeilijk gevoed worden omdat er te weinig energie in het systeem heerst. Distrustful need bewaakt de eigen waardigheid / integriteit door wat van anderen komt af te wijzen.

Early autonomy raakt zichzelf kwijt in contact met anderen. Late autonomy probeert de lead te nemen of verbreekt het contact.

Early will geeft de eigen waardigheid op om het contact te kunnen behouden, late will doet precies het omgekeerde.

Extreme omstandigheden of gebeurtenissen.

Met extreem bedoel ik situaties die de dagelijkse werkelijkheid te buiten gaan. Dit betekent meestal een bedreiging [werkelijk of zo geïnterpreteerd] op leven en dood van een persoon of diens naasten. In het algemeen zal dit zowel invloed hebben op Wederzijds Contact als op Innerlijke waardigheid. Het meemaken van shocktrauma of zeer langdurige hoge stress, zoals verwaarlozing of mishandeling, veroorzaakt in het algemeen een lading die zo hoog is, dat deze niet meer door het lichaam gehanteerd kan worden. Dat leidt dan tot dissociatie. Dissociatie tast per definitie het contact met het zelf aan doordat verschillende lagen van de persoon samenhang verliezen. Iemand ziet de beelden wel, maar voelt geen sensaties of iemand ruikt een geur, maar weet het verhaal niet, enz. In dergelijke situaties overheerst een gevoel van machteloosheid. Dit is ook geheel terecht omdat er geen sprake meer is van beheersing van de situatie. Dit gevoel van machteloosheid en daardoor minderwaardigheid kan zich echter vastzetten en ook in het dagelijks leven regelmatig een rol spelen. De afgescheidenheid door dissociatie en door een ervaring die niet gedeeld kan worden met de mensen met wie men het dagelijks omgaat, geeft een gevoel van anders-zijn, er niet bij horen. Karakterstructuren die al aanwezig waren worden vaak versterkt om te kunnen overleven in het dagelijks bestaan.

Mensen die hieraan lijden zullen misschien op stress reageren met kille hooghartigheid [mental existence], hysterisch contact zoeken of onverklaarbare fysieke klachten en ongelukken [emotional existence], verslavingen [need], aantrek-en-afstoot gedrag [autonomy], slachtofferschap [early will] of aanvallend gedrag [late will]. Als deze reacties extreem overkomen of totaal niet passend bij de situatie kan er sprake zijn van shock trauma.

De fysieke kenmerken zijn:

Stijgende energie, bleke gelaatskleur, energie weg uit lichaam, verstarde ogen of schrikogen, contractie in lichaam of slapte, spanning in lichaam alsof een beweging is bevroren, oppervlakkige ademhaling. Op de achtergrond zijn werkzaam: een bevroren vecht- of vluchtimpuls, tonische immobiliteit [verstard of verslapt] Degene die het betreft lijkt vaak niet helemaal aanwezig. Ook in de begeleider kunnen deze impulsen werkzaam zijn, wat zich onder andere doet voelen als een neiging om te vermijden waar het om gaat of juist zonder mate af te gaan op wat er zou kunnen spelen. Ook de begeleider kan verstarring voelen of stijgende energie, de neiging om het eigen lichaam niet meer goed te voelen.

Gevoelens die spelen zijn o.a. hulpeloosheid, machteloosheid en overweldigende emoties. Eerste hulp bij shockverschijnselen: ademen en in beweging komen. Heel precies maat houden bij alles wat je doet. Diep op de gebeurtenis ingaan is niet raadzaam als er niet eerst sprake is geweest van resources, zodat de betreffende persoon het verhaal aan kan zonder te dissociëren. De begeleider moet voor alles zijn eigen energie omlaag regelen, gronden, centeren, energetisch begrenzen en volledig contact met het eigen lichaam opbouwen.

Amsterdam 25 februari 2012