

BEWEGING ROND HET STERVEN

Een nieuwe benadering van verbinden en verlichten

GJ van Veggel in gesprek met Patrice Kennedy - Amsterdam, september 2011

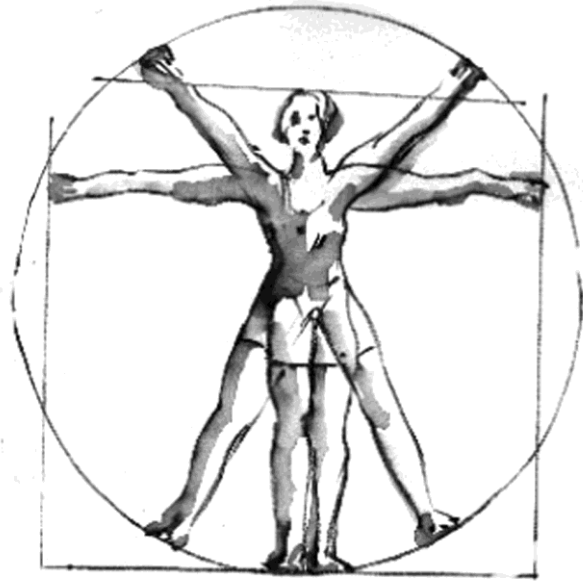
Voor de serie VAN ZAEYEN TOT OOGHSTEN interviewt GJ van Veggel mensen van allerlei pluimage over hun leven en hun werk. Hij ondervraagt hen over inspiratiebronnen, drijfveren en resultaten. Over de broze kant van groeien, de humor van valkuilen, de souplesse van lachspiegels, alles komt aan de orde. Na onder meer papierkunstenaar Maarten Brinkman en uitgever Svea Gustavs, is het nu de beurt aan oefenmeester Patrice Kennedy. Zij vertelt GJ van Veggel over de speelsheid in haar presentatie- en bewustzijnstrainingen en haar werk voor de Stichting Leerhuizen Palliatieve Zorg (LPZ).



De arts van LPZ staat in de gang, vóór de deur van de sterfkamer. Iemand in de laatste levensfase is omringd door familie. Hoe bereidt de arts zich voor? Hij haalt adem. Loopt de vier a's na zoals hij in mijn training heeft geleerd. Die hebben alles te maken met stevig op je benen staan, in- en uitademen, aandachtig zijn, voor degene waar het om draait en diens omgeving. Hij is en blijft vooral bij zichzelf, en staat open voor de ander. Ook vóór die deur.

Wat heeft hij bij zich?

Een groot hart en zijn hoofd. Hij is in staat de verbinding te leggen tussen hart en hoofd. Ook een open blik. Het is zijn taak om meteen de situatie in de sterfkamer te overzien en om de verbinding te leggen tussen al die mensen daar. Hij heeft toegang tot zijn eigen creativiteit en kan daaruit putten. De betreffende arts is iemand die zich bewust is van zijn mogelijkheden, en wat hij daarmee kan. Ik ken artsen die iets meebrengen dat inspireert, zoals muziek of gedichten.



Dan betreedt de arts de sterfkamer. Wat valt op?

De kamer is vol. Allemaal individuen, puntjes in een groter geheel als het ware. De stervende is weliswaar een gegeven, maar in de praktijk is iedereen met zijn eigen ding bezig. De omstanders hebben er weinig besef van, ze onderschatten het onbewust-zijn, de onderlinge verbondenheid. Ik ben ooit aanwezig geweest bij zo'n situatie, met de arts en de familie rond het sterfbed. Ik was onder de indruk van al die energiestromen, die gingen alle kanten op. Een verpleegkundige stormt de kamer binnen met een niet terzake doende boodschap, misplaatst dus, en veel ruis veroorzakend.

Wat doet de arts vervolgens?

De arts zorgt voor een goede begeleiding en stemt noden en behoeften op elkaar af. Hiervoor zet hij in waar de situatie - en elke situatie is weer anders - op dat moment om vraagt: humor, inlevingsvermogen, een geruststelling, oogcontact, een verfrissing, een knikje, enzovoort.

De meeste mensen hebben dit niet van huis uit meegekregen. Hoe kan het dat een medewerker van LPZ dit goed afgaat?

Iedereen - ook artsen, verpleegkundigen, vrijwilligers - werkt met het hoofd én met het lichaam. Elke dag gaan ontelbare non-verbale signalen over en weer op de werkvloer. Vaak onbewust maar altijd van invloed. Als danser heb ik geleerd grip te krijgen op deze intense communicatie. Het lichaam bewust laten spreken. Ik breng dit met plezier over op mensen die dagelijks op hun eigen toneel staan. Ze voeren hun eigen 'theater' op waarin dikwijls onvoorspelbare situaties om creativiteit en uiting vragen. Het is een uitdaging om ieders individuele kwaliteiten, verborgen talenten naar boven te laten komen. Iedereen expressief te durven laten zijn. Een LPZ-er gaat dit na een intensieve training goed af. Hij kan dan de binnenwereld en de buitenwereld met elkaar verbinden.

Waar gaat het precies om?

Het gaat om het verwerven van de juiste vaardigheden en inzichten. Die liggen niet vast, zijn flexibel, want elk

mens en elke situatie is anders. En vaardigheden zijn aan slijtage onderhevig, die moet je blijven oefenen. Anderzijds hebben we vaak niet in de gaten hoe we overkomen. Als ik iemand voor het eerst ontmoet, neem ik meteen waar hoe hij staat. Hoe hij een hand geeft. Hoe hij kijkt. Ik luister niet meteen naar wat hij zegt. Kijk wel naar het hele lichaam, handdruk, oogopslag. Ook ruik ik hem ogenblikkelijk. Ik merk of hij te dichtbij komt, of veel afstand houdt.

Wat kom je vaakst tegen? En wat kun je er aan doen?

Een - door het leven - aangenomen houding. Iedereen scant de ander in een flits. Meteen een eerste indruk. Ik heb de vier a's ontworpen. De a's van aarden, as, adem en aandacht. Aarden staat voor beneden, met de voeten stevig in de grond. As voor omhoog, naar een denkbeeldige kroon op het hoofd, de ruggengraat. Adem staat voor links en rechts. En aandacht voor de omgeving, 360° in de rondte. De a's hebben alle vier met ruimte en richting te maken. Ik teken al die elementaire richtingen tijdens een training altijd, dan krijg je 'de mens' van Leonardo da Vinci. Als de a's goed zijn, blijft iemand bij zichzelf, zonder om te vallen, en toch bewust van alles om zich heen, gericht op zelfvertrouwen, en opmerkzaam zijn.

de vier a's

beneden > AARDEN < voeten in de grond

verticaal > AS < kroon, ruggengraat

horizontaal > ADEM < links en rechts

360° rond > AANDACHT < omgeving

Aandacht schenken, een juiste houding, alert, invoelend, verbindend. Ben jij een natuurtalent als het aankomt op deze gedragingen en eigenschappen?

Ik heb achttien jaar non-stop gedanst en gespeeld, en tussen de voorstellingen door drie kinderen gekregen. Verder ook achttien jaar lesgegeven aan de Hogeschool voor de Kunsten Amsterdam aan aankomende acteurs, dansers, regisseurs. Zelfs technici. Ik train nog steeds wekelijks een groep acteurs, tot we er bij neervallen! En dan ben je 40 en dan mag je niet meer dansen van de zogenaamd deskundigen. Dus: andere organisaties opzoeken die iets aan mijn talenten en ervaringen hebben. Leidinggevend en managers bewust maken van hun présence en leren ermee om te gaan. Uitdagen en sluimerende kwaliteiten van het individu naar bovenhalen. Mensen laten schitteren. Door ruimtegebruik, bewegen en stem. Ik heb bij veel grote bedrijven en bij De Baak programma's ontworpen voor vrouwen in leiderschap. En een boekje gemaakt met praktische oefeningen voor managers en 'gewone mensen', met tekeningen van Albert Blitz. Naar aanleiding van het plotseling overlijden van mijn partner, heb ik een film gemaakt: *De Boomgaard*. Over afscheid in het licht van overleven. Vormgeven aan het verlies. Ik wil dit aan anderen doorgeven want het helpt. In mijn zoektocht ben ik lotgenoten tegengekomen met wie ik nu *De Lachende Cactus* heb ontwikkeld, een traject voor rouwverwerking. Zo heb ik ook kennisgemaakt met de palliatieve zorg. Het zijn organische stappen in mijn ontwikkeling.

Even terug naar die trainingen voor bedrijven en instellingen; vanwaar die behoefte?

De trainingen buiten de kunsten zijn een logisch gevolg op het lesgeven binnen de kunsten. De patronen en de communicatie, of miscommunicatie, zijn namelijk exact hetzelfde. Het mooie van theater is de speelsheid en de oefening van kwaliteiten. Die maken het leven leuker, daarvan kan ook een organisatie leuker worden. Je kunt veel efficiënter werken als je de ruis weghaalt. De confrontatie en discussie en uitdaging op een speelse manier aangaat. Door stapjes te zetten in plaats van in de frustratie te blijven zitten. Je kunt iemand verleiden mee te gaan in je gedachtegang. Speelsheid houdt in: open-zijn.



De laatste levensfase is toch geen theater waar je lekker creatief kunt zijn?

Theater is het leven zèlf op toneel. Een uitdrukking van jezelf, speelsheid. Elkaar bereiken op een andere manier dan in het voorgeschreven leven. Theatermaken heeft me geleerd dat je met weinig middelen veel kunt zeggen. In het voorgeschreven leven is zóveel ruis vóór je de kern raakt. Leven is misschien nooit bij de kern komen, door de kunst, de speelsheid kom je er dichterbij. Bewegen, mijn manier van theater, voortkomt oeverloze discussies. Het is de kunst om veel te zeggen zonder woorden. Het is goed om te zwijgen, om te zien wat je toch kunt uitdrukken. Het interview met Martha Nussbaum onlangs in de Volkskrant maakt het duidelijk. Ik citeer: "Kunst, spel en literatuur helpen verwondering, empathie, verbeeldingskracht en inlevingsvermogen (.....) vergroten. Nussbaum: 'Als mensen een spelende

bedreigingen voor hun veiligheid.' Een goed ontwikkelde verbeeldingskracht is niet alleen essentieel voor een tolerante samenleving, maar ook voor een gezonde zakencultuur, want innovatie vereist flexibele, open en creatieve geesten. Nussbaum: 'Waar ze ontbreken, verliest een bedrijfscultuur al zijn energie.' Daarom winnen volgens haar mensen met een opleiding in de *liberal arts* het bij sollicitatieprocedures meestal van mensen met een veel nauwer toegespitste beroepsopleiding. Dat is een rake observatie, die ook voor Nederland relevant is. Liberal arts vormen oorspronkelijk de disciplines die in de klassieke oudheid werden onderwezen aan vrije jongens en meisjes: grammatica, logica, welsprekendheid, rekenen, geometrie, muziek en sterrenkunde. Technische en toegepaste vakken, zoals geneeskunde, waren bij de

Grieken en Romeinen alleen voor slaven bestemd."
Grappig hè: Liberal arts, als we het over LPZ hebben.

Nog een andere bron-van-inspiratie?

Ik heb er diverse maar belangrijk is de werkwijze van Albert Pessó en zijn vrouw Diane Boyden. Zij zijn van huis uit choreograaf en zagen begin jaren-60 dat sommige dansers bepaalde dingen niet konden uitvoeren. Ik citeer: 'Het was alsof de danser kortdurend de concentratie verloor, er even niet bij was. Als we daar aandacht aan besteedden door de beweging lichamenlijk te begeleiden, kwam er plotseling een emotie of een lang vergeten herinnering boven. We zagen dat stagnaties in de ontwikkelingsgeschiedenis van een danser samen konden hangen met psychische en lichamenlijke blokkades. Motorische remmingen waren terug te voeren op ervaringen uit de kindertijd'. Dit herken ik want ik zie het bij mijn coaching ook. Met eenvoudige oefeningen, die iedereen kan doen en kan herhalen, is veel te verhelpen of te slechten.

Vandaar de titel 'Beweging rond het sterven'?

Ja. *Beweging rond het sterven*. Geeft door 'beweging' aan dat het ook de energetische verplaatsingen betreft. En 'sterven' raakt ons allemaal, de persoon-in-kwestie, zijn naasten, de medisch begeleiders, iedereen.

Wat is sterven?

Het leven verlaten.

inspiratiebronnen

Simon Blackburn: *De grote vragen. Filosofie* (Diemen, 2010)

Ap Dijksterhuis: *Het slimme onbewuste. Denken met gevoel* (Amsterdam, 2009)

D.J. Enright: *The Oxford book of death* (Oxford, 2002)

Peter T. Harrisson: *The human nature of the singing voice* (Edinburgh, 2006)

Bert Keizer: *Onverklaarbaar Bewoond (het wonderlijke domein van de hersenen)* (Amsterdam, 2010)

Darian Leader: *Het nieuwe zwart - Rouw, melancholie en depressie* (Amsterdam, 2011)

Twyla Tharp: *The creative habit, learn it and use it for life* (New York, 2006)

De 'kunstenaars' op het 'podium' van jouw masterclass zijn artsen, verpleegkundigen en onbetaalde hulpverleners. Wat is kenmerkend voor jouw training?

De kern van *Beweging rond het sterven* is het tot stand brengen van de onderlinge verbondenheid. Het echt richten naar de ander. Je hoeft jezelf hierbij niet te vergeten. Je moet juist stevig op je benen staan, bij jezelf blijven, zonder jezelf te verliezen. Dan kun je open blijven, niet omvallen en toch bij de ander zijn. 360° bewustzijn. Altijd weer die cirkel. En de kroon: rechtop staan. Zijn en ademen. Het doel is meevoudig. Een betere balans creëren tussen professe en persoon. Bewust gebruik leren maken van lijf, stem en ruimte. Zelfvertrouwen krijgen. En grotere effectiviteit door bewust te timen. De oefeningen en opdrachten zijn bedoeld voor iedereen die beter wil communiceren met zichzelf en met een ander. En vooral voor medisch begeleiders. Zij spelen een cruciale rol en zitten vaak in hun hoofd. Zelfs in de palliatieve zorg. Omdat bijvoorbeeld familie altijd concrete dingen verwacht. Daardoor kunnen ze de verbinding met het gevoel vergeten: de hart-hoofd-verbinding.

Zit die familie wel te wachten op die hart-hoofd-verbinding?

De arts is de raadgever waarop de stervende en de familie hun kaarten hebben gezet. Ze geven hem het vertrouwen. Ik weet dat een arts soms de sterfkamer niet in wil, of liever gezegd in durft. Naar mijn mening is het de taak van de arts om de verbinding te leggen tussen al die mensen in de kamer. De mens die dood wil, de aasgieren eromheen. Alle voelsprietten moeten uit. Je kunt de arts dat bewustzijn bijbrengen. Daarvoor moet hij in beweging komen. Het gaat er dus om dat hij - bij binnenkomst - overziet wat er gaande is, dat hij contact maakt, dat het organisch verloopt. Kijk: beweging, dans, legt iets in het onderbewuste bloot wat basaal is en dat kan als sturend mechanisme gebruikt worden. Een danser spreekt alle zintuigen tegelijkertijd aan en legt een onderling verband. Niet-dansers kun je die zintuigen laten ervaren, tastbaar laten maken.

Wat kunnen de cursisten verwachten?

Artsen, verpleegkundigen en vrijwilligers krijgen met heel veel verschillende soorten energie te maken, met degene die aan het sterven is, met familieleden, met regels, met al die verschillende soorten energie die niet altijd synchroon lopen. Hoe kun je nu gevoel houden, kun je bijblijven met al die verschillende soorten energie? De masterclass is maar één dag en dus niet meer dan een kennismaking. Over non-verbale communicatie. Hoe verbind je je hoofd met je hart? Hoe word je je bewust van jezelf in relatie tot je omgeving? Hoe verhoud je je tot de ander? Een praktisch gerichte dag - op speelse manier, door beweging en gebruik van stem en muziek, bewust worden van het eigen kunnen.



De LPZ wil, leerhuis zijnde, vóór alles praktijkgericht, ambachtelijk en interactief te werk gaan. Hoe past jouw training binnen deze uitgangspunten?

Ik ben een vakvrouw-zonder-meer. Praktisch is het zeker want de training zelf is praktisch, de cursisten zitten niet naar een flip-over of powerpoint te kijken. Ze zijn met hun lichaam aan het oefenen, plus stemgebruik en tekenen. Ze krijgen een eigen schrift. Het is ervaringsgericht leren. Het kan zover komen dat ze bepaalde oefeningen aan het bed doen. Interactief - ze zijn met een groep. Ze gaan meteen samen aan het werk. Ze kijken juist naar elkaar, zijn bezig met spel, ze kijken alle kanten uit. Het is bovendien herhaalbaar. De groep biedt veiligheid, en dient als voorbeeld en klankbord. Ambacht - ze leren een aantal beginselen, het is een gereedschapskist, een gevarieerd palet. Ik leer de cursisten bepaalde basisvaardigheden aan. Die kunnen ze altijd inzetten - bij de bakker, thuis in de keuken, in de trein.

non-verbale communicatie

zweethanden / gezichtsuitdrukking / met-je-bril-spelen / (oncontroleerde) lichaamsbewegingen / slechte-houding / vreemde-gebaren-maken / stotteren / oogcontact / handen-in-de-zakken / aanraken / met-papier-wapperen / nervositeit / verdraaien-van-de-stem / wegstaren / geluidjes-maken / tegen-een-muur-hangen

contactgegevens

Patrice Kennedy
www.patricekennedy.nl
06 - 5344 6071

GJ van Veggel
www.voelsprietten.com
06 - 3000 4187

www.leerhuizenpalliatievezorg.nl

Dat moet LPZ aanspreken.

De uitkomst van de training is een vergroot bewustzijn, van de eigen patronen. De aanwezigen hebben geleerd om hun capaciteiten in te zetten. Om te schitteren. Het is net als een lied leren zingen. Of leren tennissen. Je moet oefenen. Een leraar geeft alleen maar aanwijzingen. Hoe het beter, gemakkelijker, mooier, expressiever kan. Dit is niet zweverig. Het is gewoon oefenen, net als toonladders leren bij pianospelen. Het gaat erom je eigen manier van spelen, en in dit geval van omgaan met anderen en het inzetten van creativiteit, te ontwikkelen. Als je ergens wilt komen, moet je wakker en open blijven, zonder jezelf te verliezen. Als je te open bent, val je om. Daarom ga ik uit van de vier a's, die ik eerder heb omschreven.

Ten slotte.

Hoe beter de arts, verpleegkundige of hulpverlener in zijn vel zit en zijn vaardigheden inzet, des te zuiverder en vloeiender de laatste fase van de stervende. Wat je zaait, zul je oogsten om aan te sluiten bij de titel van jouw serie.

