

De kunst van tegenwoordigheid

Een stolling in de stroom

Sven De Weerdt

Drie vragen. Hoe verhoudt het relationele proces zich tot methodiek? Hoe verhoudt het proces van open aandacht zich tot het relationele? En wat zijn de implicaties hiervan voor begeleidings- en advieswerk? Hieronder vind je clusters van gedachten rond onder meer die drie vragen. Ik verken wat die open aandacht of tegenwoordigheid kan zijn en hoe dit mensen brengt bij wie ze zijn. En hoe methodiek aansluit bij tegenwoordigheid, vind je terloops in mijn pleidooi voor “oefenen”.

“There is no method, just watch the relationship”!?

Lang heb ik deze uitspraak van McNamee (met een knipoog naar Feyerabend) gekoesterd. En nog steeds – in zekere zin. In de zin dat methodiek het relationeel leerproces al dan niet mee mogelijk maakt en uitnodigt tot de kwalitatieve verdieping ervan. Zo doe ik het zo goed ik kan (op elk moment opnieuw) ook in mijn begeleidingswerk: voortdurend de methodiek bijstellen in functie van wat mij en de groep wenselijk lijkt. En het relationeel proces is een centraal element ter overweging. “Als de ontmoeting weg is, is ontmoeting de weg.” Maar er zijn ook andere elementen: de beschikbare tijd bijvoorbeeld. En wat ik daaraan leuk en uitdagend vind: voortdurend navigeren en daarvoor ook dingen ter plaatse bedenken. Meestal doe ik dat bedenken zelf, geef ik toe. Soms vraag ik aan de groep welke aanpak hen op dat moment kan verder helpen. En dan wordt de constructie van de methodiek mogelijk een gedeeld proces.

In coaching, vorming en korte procesbegeleiding zijn design en methodiek van cruciaal belang. “Just watch the relationship” zal dan niet volstaan. Design en methodiek vormen de structuur waarbinnen

het relationeel proces zich ontplooit (of niet ontplooit). Die structuur is best minimaal, wat in elke context, in elke groep, op elk moment anders ligt. Zodat de deelnemers zelf zo veel mogelijk bron van inspiratie kunnen zijn voor elkaar en verantwoordelijkheid opnemen voor hun leerproces. En dit dan binnen de grenzen van die structuur. Dat is de paradoxale relatie tussen structuur en vrijheid (Giddens). Als je op korte termijn met een voor jou vreemde of nieuwe groep diepgang wil krijgen, is heel wat structuur onontbeerlijk. Je geeft ze dan bijvoorbeeld vragen om aan elkaar voor te leggen. In T-group trainingen is er ook structuur. Meer dan je als deelnemer op het eerste gezicht zou vermoeden. Weliswaar subtiel ingebed in de interventies van de begeleiders – en de deelnemers die zich in hun doen en laten bij hen aansluiten. Methodiek vertaalt zich hier in spelregels. “There’s no method”?

Een mooie metafoor die het voor me duidelijk maakt is de driehoek van Polanyi. Die zegt dat het *subject* zich bedient van een *medium* om zijn aandacht te richten op een *object in focus*. Als we spreken richten we onze aandacht op de boodschap en gebruiken hiervoor impliciet het medium van de spraak. Als onze aandacht tijdens het spreken verschuift naar de spraak zelf, dan loopt het mis: we beginnen mogelijk te stotteren, geraken de draad van ons betoog kwijt, ... Als de aandacht van de jongleur van de beweging van de ballen verschuift naar de beweging van zijn armen, dan vliegen die ballen niet meer in de gewenste richting (denk ik). Om dit idee door te trekken naar procesbegeleiding: als begeleider ben je gericht op het relationeel proces en bedien je je van methodiek als medium om dat proces mee vorm te geven, te kanaliseren, te verdiepen. Als de methodiek te veel aandacht opeist en ervoor zorgt dat onze aandacht als begeleider van het relationele afdwaaft (of als we er niet eens aan toekomen), dan werkt het niet meer.

Als we ontwakken in het relationeel veld is er misschien de neiging om, verlicht door het nieuwe Licht, het belang van methodiek te verloochenen. Dat is wat de devotie wil: verheerlijken van de essentie en schrappen wat buiten de stolling ervan (de blijde boodschap!) valt. Er is die nog altijd de behoorlijk overheersende verafgoding van het instrument: die toverspreuk die gewoon altijd voor magie zorgt of die valide meting die gewoon altijd geruststellend objectief is. Mensen die zich bevinden in het instrumenteel veld en de methodiek voorop plaatsen, verzetten zich mogelijk tegen dat “out of space” relationeel bewustzijn. Shoot the alien! En verzet roept verzet op in het “kamp der relationelen”, wat menselijk al te menselijk is. Maar het relationeel bewustzijn sluit methodiek daarom niet uit. Integendeel: *het relationeel bewustzijn sluit methodiek in*. Het vat wat methodiek is vanuit een breder bewustzijn. Vanuit een sensitiviteit van wat methodiek mogelijk en onmogelijk maakt. Het relationeel perspectief maakt daarom van alles ook sowieso een zaak van methodiek. We merken dan bijvoorbeeld op: “Die kerel houdt een wel erg lange monoloog over het belang van dialoog. De energie zakt er in de groep helemaal van weg.” Of we vragen ons in een intervisie met andere procesadviseurs af welke interventie in een bepaalde situatie verdieping, ontsluiting, verbinding kan brengen. Dat is methodiek.

In de zeventiende eeuw was er die Westerse verlichting die de mens vrij maakte door het kritische, rationele denken haar plaats te geven. Dat denken bracht de methodiek voort: als we A doen, zal effect B volgen. De behandeling bracht genezing. De constructie bracht het toestel, het gebouw, ... Management bracht winst. En wat was het effect: welvaart, althans voor degene die de kans kregen om in die rationele logica in te stappen. Maar rationaliteit levert niet alles op wat een mens wil: welzijn, eigenaarschap, rechtvaardigheid, respect schieten er aan in. Het leven is meer dan een calculatie. Ook al zegt die calculatie dat bijvoorbeeld vertrouwen de beste optie is, wordt vertrouwen daarmee

niet gevat. Daarom dient er zich een relationele logica aan. Als de interactie tussen mensen zich verdiept en zo ontmoeting wordt, als er contact ontstaat in het relationeel veld van inclusie, wederzijdsheid en transparantie, dan treden we nieuw soort verlichting binnen: we zien beter! Alweer worden we vrijer: het licht maakt het leven lichter, minder zwaar. Rationaliteit brengt verdieping tot op zekere hoogte. Relationaliteit brengt verdieping. Essentieel hierbij is de levende gewaarwording. Erover filosoferen en schrijven is hooguit een versluiering, een afkooksel. En voor de buitenstaander blijft het dan “out of space”. Het is door in het bad te stappen dat we ons erin laten transformeren. Dan pas wordt het “inner space”.

“There is only relationship, just watch?!”

Maar er is nog verder verdieping mogelijk en ook nodig om eeuwenoude en vooral ook hedendaagse uitdagingen aan te gaan. Otto Scharmer spreekt in dit verband van “presencing”. We treden dan het veld van open aandacht binnen, waarin een bewustzijn ontwaakt dat kwalitatief anders dan het rationeel of relationeel bewustzijn. Wat is kenmerkend? Er is bijvoorbeeld de afwezigheid van de “dit is van mij” reflex. We horen een opinie in ons eigen hoofd of uit iemand anders mond en dan zijn dat twee meningen die er blijkbaar op dat moment zijn. Er is geen beweging die zich die gedachten wil toe-eigenen. We worden een bloem gewaar. We worden onze moeheid gewaar. De bloem is niet minder van mij dan die moeheid. Er is letterlijk geen eigenaarschap. De gewaarwording neemt plaats buiten onze eigen identiteit, buiten ons referentiekader, buiten de stollingen tussen onze oren en neuzen over wat het geval is. In open aandacht is onbekend ook bemind. Wat het geval is, is een beweging. En wat bekend is, is evenzeer “ander”. Dit is de levende boodschap van jnana yoga & advaita, vipassana & (za)zen. Het baart een hoge sensitiviteit voor wat eenvoudigweg het geval is in het hier-en-nu. Er is niks etherisch of

esoterisch aan. Het enige nodige is dat je in het bad stapt. Het komt natuurlijk, “als vanzelf”, maar zeker niet zonder toewijding. Het water in dat bad is zeker niet altijd zo lekker warm...

Hoe maakt dit een verschil in ons advieswerk? Een voorbeeld. Authenticiteit wordt door procesbegeleiders als belangrijk aanzien. Het is belangrijk om eigen observaties, gedachten en gevoelens te delen met de cliënt. Ik herinner me een van mijn eerste interviews met een consulente die me vertelde over een intakegesprek met een hooggeplaatste manager die klaagde over het volgzzaam gedrag van zijn medewerkers. Tijdens dat gesprek met die man voelde ze zich zelf behandeld als een klein kind. Dit delen met hem opende zijn ogen al een heel eind. Ziehier mijn eerste kennismaking met de kracht van het hier en nu. Professionaliteit bestaat erin om selectief authentiek te zijn, om transparant te zijn op een manier die helpend is voor het cliëntsysteem. Dat is de kunst van jezelf als instrument aanwenden. De moeilijkheid daarbij is dat als we authenticiteit al te centraal plaatsen in de begeleiding, dat zelfbewustzijn daarin de overhand haalt. Eigen normatieve schema's en persoonlijke gevoeligheden spelen dan mee in de feedback die we geven en dan wordt het onduidelijk of we onszelf “helpen” dan wel de cliënt. Zelfbewustzijn kan ook in de weg staan als we gaan voor een waarderende, oplossingsgerichte benadering. Onze eigen kritische bedenkingen en vragen, en lastige gevoelens doorkruisen dan het proces. Daarbij maken we dan de (kritische) bedenking dat de waarderende aanpak de authentieke relatie dan in de weg staat. En als dat zo is, dan werkt de aanpak niet en is bijsturende feedback op zijn plaats, luidt dan de conclusie. Maar als ons bewustzijn “zakt” in het veld van open aandacht toont er zich een ander verhaal. Authentieke feedback, tonen wat je observeert, denkt en voelt, wordt dan ingebed in een proces van authentieke aandacht aan wat er is zonder onszelf daarin centraal te plaatsen. Die aandacht is er voor zichzelf, voor de andere, voor de relatie. Authentieke feedback is een

optie evenals authentieke aandacht zonder je eigen proces daarin op de voorgrond te laten komen. Vanuit die authentieke aandacht kan je methodieken makkelijker een plaats geven. In het proces van authentieke aandacht zijn methodieken geen keurslijf omdat het zelfbewustzijn niet interfereert. Want er is enkel ander-bewustzijn: eigen belevingen zijn evenzeer “ander” en zo voelen we ons vrijer om die al dan aan te wenden. Ons zelfbewustzijn blijft deel van het geheel, maar speelt ons minder parten.

Een ander voorbeeld. Als het begeleidingsproces minder vlot gaat dan verwacht en gewenst, kan zelfbewustzijn sterk op de voorgrond komen te staan. (Mij althans, maar sta me toe om hier even te veralgemenen.) “De deelnemers lijken me niet tevreden... Wat doe ik verkeerd? Hoe moet ik dit bijsturen?” De situatie wordt bedreigend. “Hun geduld is bijna op. Dit discomfort blijven ze niet zelf dragen. Dit gaat zich tegen mij keren.” Een optie is het proces bespreekbaar maken. Een andere optie is terug landen in het veld van open aandacht waarin we terug zien wat er is. In al zijn veelvuldigheid, in al zijn beweging, in zijn onbepaaldheid en subtiliteit. Subtiel gewaar zijn van wat het geval is, laat ons op zo een moment (terug) toe om aan te voelen wat het systeem nodig heeft – op dit moment voor de toekomst. De interventies die daaruit volgen, komen niet zozeer voort uit een afweging of overdenking, en zelfs niet uit een eigen behoefte om (het) goed te doen. Het wordt een onvoorspelbaar proces van improvisatie. Of gewoon die ene ingeving die het hele proces doet kantelen, die terug rust, hoop, energie brengt in het systeem. Dat is dienen in het ander-bewustzijn. “In het dienen wordt subtiel gecommuniceerd dat het de zoektocht naar heelheid, heling (wholeness) is dat wordt gedeeld door dienaar en gediende” (Greenleaf). Als je dient, dan dien je het geheel. Dat kan je doen door het discomfort (het lijden) te verlichten. Door inhoud – een ingenieuze suggestie, een scherpzinnige duiding, die oneliner die alles samenvat – aan te bieden, door meer structuur aan te bieden, of een

nieuwe oefening of een aanpassing van de opdracht. Dat is het kleine dienen. Het grote dienen is het systeem helpen om discomfort (lijden) te dragen. Dat kan door het relationeel proces te bespreken. Dat kan door mensen te helpen om tegenwoordig te zijn, om te vertoeven in het veld van open aandacht.

In het veld van open aandacht is alles, het hele leven relationeel. Wat ogenschijnlijk uit-relatie bleek te zijn (zie bijvoorbeeld de kerel die zich opgesloot in zijn eigen monoloog), blijkt bij nader inzien en dieper besef ook relationeel te zijn. Open aandacht is een fundamentele keuze die je kan maken als je toegang hebt tot het veld. En dan is er verbinding en we zijn dan in staat om die essentie te spiegelen. Dan zakt de energie niet omwille van de eenzijdigheid van de communicatie. Want open aandacht vat het relationele vanuit een breder bewustzijn. Dat is wat Martin Buber volgens mij bedoelt met de ontmoeting tussen Ik en Jij.

Het heeft nog minder zin om over open aandacht te schrijven, dan over het relationeel proces. Je kan het enkel van binnenuit begrijpen. Erover lezen geeft hooguit een idee waarover het gaat. Zelfs de illustratie ervan blijft voor de buitenlander wollig en abstract. Hieronder probeer ik desalniettemin verder woorden te geven aan dit proces van open aandacht. (Het is sterker dan mezelf...)

Terugspiegelen, tegenwoordig zijn in de spiegeling

De mens heeft als taak te worden wie hij is, schreef Nietzsche. Ja, dit is mijn missie: om mensen te helpen worden wie ze zijn. Maar wie zijn we dan? We zijn al snel geneigd om dan een antwoord te geven. En als we het schuldig blijven, dan kunnen we naar psychologen, filosofen en theologen luisteren. Dat kan helpen, maar het raakt geen essentie. Antwoorden zijn niet meer dan woorden. Woorden die ons in de mate dat ze verduidelijken, verwarren, onverschillig laten, niet dichter

brengen bij wat we zijn. (Of toch? Woorden van anderen kunnen onze gedachten spiegelen en ons zo bewuster in relatie brengen met wat we zelf denken. Om dan vast te stellen: die gedachte is er op dit moment!)

Worden wie we zijn, voltrekt zich in de *tegenwoordigheid in de spiegeling*. Het hele leven in al zijn aspecten en dimensies, kan je zien als één grote, immense, onbevattelijke spiegeling... Zo zat ik op een mooie lentedag in een café, keek naar buiten en zag een jonge boom die in zijn vorm mooi paste in die van het raam waardoor ik keek. Het was dat een gewaarwording van schoonheid. Alsof het raam dat prachtige boompje omlijstte. Niemand anders in de hele wereld zag op dat moment die boom zoals ik hem zag. Tegelijkertijd is deze "alledaagse" ervaring van schoonheid een heel universeel menselijk iets. Als we naar bloesems kijken. Als we luisteren naar ontwapenende uitspraken van jonge kinderen, zoals mijn zoontje die op een avond in bed tegen me zei: "Ik zal maar zwijgen want ik begin al te slapen terwijl ik spreek". Wat zeggen dit soort gewaarwordingen over wat ik ben? De boom "in" het raam kan je niet loskoppelen van mijn fysieke positie en mentale alertheid. Tegelijk is noch ikzelf, noch het raam, noch de boom veroorzaker van de gewaarwording. Noch het subject, noch het object is bepalend voor kwaliteit. Het is het geheel, de relatie, het zit ergens tussenin. De boom zoals ik hem zag, spiegelde wat ik op dat moment en op die plaats was. En zo spiegelt op elk moment het leven wat we dan zijn: leven, dat relatie is. Het leven spiegelt ons en wij hebben de keuze om tegenwoordig te zijn in die spiegeling.

Het klassieke model zegt dat onze waarneming de "input" is en onze handeling de "output". Het is de handeling en niet de waarneming die invloed heeft op de realiteit. Tegenwoordigheid in de spiegeling maakt van waarneming en handeling een geheel en heeft rechtstreeks impact op de kwaliteit van ons leven en dat van anderen. Tegenwoordigheid baart kwaliteit.

Het leven spiegelt wat we zijn op elk moment. En tegenwoordig zijn daarin zou je kunnen zien als een terugspiegeling. Hoeveel van dit leven ben ik in staat om terug te spiegelen? Het lijkt wel of mijn spiegel gebroken is. Er zijn daarbij veel stukken wazig. En er zijn stukken die ontbreken. Worden wie je bent, lijkt dan de spiegel terug heel krijgen. Dat is wat heling is. Dat is wat kwaliteit is. Kwaliteit zit noch in de spiegel, noch in de gespiegelde. Kwaliteit komt voort uit de tegenwoordigheid in de spiegeling, de teruggespiegelde spiegeling.

Het lichaam spiegelt wat we zijn. Doe je ogen dicht en voel je lichaam van binnenuit zonder voorstelling ervan, en voel dat de afgrenzing die we ons visueel voorstellen niet zo wordt gevoeld. Voel wat je allemaal niet voelt. Voel de beweging in het lichaam als we stil zitten. Voel de spanning en fysieke pijn die samen gaat met mentale onrust. Zoek de stilte op om bewust te eten, hap na hap, slik na slik, kauw na kauw. En ontdek dat al die tegenwoordigheid kwaliteit is.

Gevoelens en emoties spiegelen wat we zijn. Net zoals dat gaat met delen in ons lijf, staan we met bepaalde emoties beter in contact dan met andere. Als we onze boosheid terugspiegelen gewaarworden en toelaten, dan ontdekken we misschien ons verdriet. Als we tegenwoordig zijn in ons verdriet, dan brengt dit ons misschien terug naar blijdschap. Terugspiegeling brengt beweging. Het brengt ons in beweging. Als we ons boosheid niet terugspiegelen, dan verhardt boosheid misschien in haat of agressie. Dan roepen we: "ik ben niet boos!" Agressie is hier boosheid waarin we niet tegenwoordig konden zijn. Als we ons verdriet niet toelaten, dan verhardt het misschien in depressie. Zoals moeheid zich kan verharden in chronische vermoeidheid. Ontgoocheling in aangeleerde hulpeloosheid. Blijdschap in manie. Verlangen in obsessie. Lust in perversie. Deze manifestaties van verharding maken dat we minder weerbaar in het leven staan, dat

de spiegel op barsten staat. Als mensen dagen, maanden, jaren, soms generaties langs opgesloten zitten in haat en wraakgevoelens, dan zijn minder de gevoelens op zich problematisch dan wel dat het leven verstart en zich vastzet in eindeloze herhaling. Omdat we niet tegenwoordig kunnen zijn in het gevoel van onrechtvaardigheid, waardoor de emotie zich vastzet en er zo geen opening ontstaat naar gevoelens van aanvaarding en vergeving.

In de periode vlak na het overlijden van mijn grootouders ervoer ik naast momenten van verdriet ook een toen voor mij nog merkwaardige gewaarwording van vreugde die zich uitstreckte over een langere periode. Alsof ik tijdelijk gezegend was door hun geest. Nu begrijp ik dat er geen metafysica nodig is om dit te begrijpen. Dit is "gewoon" wat er gebeurt als het leven zich intensifieert, als er leven is in open aandacht. Dood toont leven. De laatste cadeau die ik van mijn overleden grootouders heb gekregen. Het kostbaar besef dat er leven is waar ik ook ben.

Ideeën en inzichten spiegelen wat we zijn. Net zoals bij emoties zijn we vaak niet tegenwoordig in onze opvattingen. Omdat we standpunten als niet van onszelf erkennen en ons van de spiegeling afwenden. Of omdat we met die standpunten samenvallen. Zoals we zeggen: Ik "ben" boos, zeggen we ook: "Deze techniek werkt niet! Ik geloof niet dat techniek überhaupt werkt!" Techniek werkt niet, dat geloven we dan. Ik "ben" dat waarin ik geloof. Er is geen tegenwoordigheid in het idee. Er is geen verhouding meer toe. Enkel *identificatie*. Waardoor het verhardt en niet verder doorvloeit naar wat nog niet werd gedacht. Hier is er geen kwaliteit, geen beweging, want geen relatie, geen tegenwoordigheid.

Identificatie roept weerstand op, en omgekeerd. Dat ervaar ik bijvoorbeeld in vorming: dat mensen niet in de ervaring duiken, maar

ze ontwijken, uitstellen, ze voor zichzelf (en heel soms ook voor anderen) saboteren. Omdat we onze identiteit, dat stukje spiegelbeeld dat we denken te zijn, willen beschermen, afgrenzen. Omdat er volgens ons dan geen wereld daarbuiten is. Het stukje spiegelbeeld waarmee we dan samenvallen, komt alleen te staan. De spiegel verbrokkelt. De brug naar andere beelden, naar andere ervaringen, naar andere mensen brokkelt af. In open aandacht zien we de lege ruimte die ontvankelijk is voor andere ideeën. We zien: “er is denken; deze gedachten dienen zich aan”. Om zo vrij(er) deel te nemen aan het oneindige universum van wat gedacht kan worden. Dit is wat je een authentiek wetenschappelijke houding zou kunnen noemen. Deze authentieke wetenschap zoekt naar integratie en doorkruist de wereld van de academici en die van de practici.

De andere, onze medemens spiegelt wat we zijn. Degenen die we dagelijks tegenkomen. Collega’s, familie, medepassagiers op de trein of in de file, ... Degenen waarvoor we bewust kiezen. Vrienden, partner, onze kinderen en kleinkinderen, ... Mensen spiegelen wat we zijn door hun fysieke en psychische aanwezigheid en ook door op ons te reageren. (En dat doen materie, plant en dier ook.) Sommige mensen spiegelen onze kwaliteiten, potentieel, talenten, dromen, en andere mensen onze tekorten, beperkingen, faalkansen. Ik hou wel van de gedachte dat de mensen die je tegenkomt, leermeesters voor je zijn op dat moment. Sommigen ondersteunen en inspireren je. Anderen testen je en dagen je uit. Vanuit dit beeld laat ik mijn relaties en netwerk organisch groeien, afsterven, heropbloeien. Ik trek op met mensen waartoe ik me op dat moment het meest aangetrokken voel en liefst dan vanuit een diepgaande verwantschap. Mensen met eenzelfde “raison d’être”.

Als onze naasten ons een eenzijdig materialistische, voorwaardelijke, instrumentele werkelijkheid voorspiegelen, dan zullen we ook zelf

makkelijk verzeild geraken in de matrix van bezit, prestatie en sociale vergelijking. Als onze naasten daarentegen ook authenticiteit, liefde, vitaliteit, menselijkheid voorspiegelen, dan zullen we die essentie, vreugde, zaligheid – voorbij het bezitterige, behoeftige, afhankelijke – ook makkelijker in het leven herkennen en kunnen “doorspiegelen” naar onze omgeving.

En tot slot spiegelt ook de gemeenschap, de groep, de **organisatie** of het breder **systeem** terug wat we zijn. De vraag is dan hoe we dat systeem aanvoelen. Hoe is er verbinding? En hoe is er afgescheidenheid? En wat zegt dat aanvoelen over wie ik ben en wat het systeem is. Op dat verschil zit leerspanning dat zowel onszelf als het systeem ten goede kan komen. Idealiter, want het systeem is machtig en nodigt uit tot aanpassing, enculturatie, conformisme. Lidmaatschap kan maar duurzaam zijn als het systeem zich verbindt met datgene wat we bij onszelf heel ernstig nemen en niet willen opgeven. In open aandacht zijn groepen, organisaties, systemen daarom heel krachtige spiegels. Ze tonen ons potentieel heel duidelijk wie we zijn en waarvoor we (willen) staan. (Daarom, en omdat systemen zichzelf willen handhaven, zijn ze niet zo dol op open aandacht.)

De kunst van tegenwoordigheid: het grote dienen

De mens die een diep besef heeft van wie hij is, weet dat elke gewaarwording een nieuwe spiegeling voortbrengt van wie hij is. Maar ons leven is tot op zekere hoogte verbrokkeld, zelfs afgebrokkeld, en valt uiteen in drie stukken. (1) Spiegelbeelden die we opzoeken, waaraan we gehecht zijn. “Ja! Ik wil zo graag een fantastische begeleider zijn. En gelukkig zijn! En...” (2) Spiegelbeelden die we afstoten, vermijden, ontkennen. “Nee! Ik wil niet falen. Ik wil niet aftakelen.” En (3) spiegelbeelden die ons onverschillig laten. Voor de ene is dat boekhouding. Voor de andere sociale vaardigheden. Zo valt

onze wereld uiteen in positief, negatief en neutraal. Het oordeel en de veroordeling en de selectie waarin het resulteert, verhindert de doorstroming naar andere spiegelingen en beperkt zo onze wereld en wie we (op dat moment kunnen) zijn. Mensen die worden wie ze zijn, verstaan de kunst van tegenwoordigheid in elk van deze drie deelgebieden.

Misschien lijkt het op het eerste gezicht dat de terugspiegeling staat voor een relativisme, zelf nihilisme, waarin er geen voorkeur is. Want tegenwoordigheid pretendeert kwaliteit voort te brengen ongeacht haar voorwerp dat aangenaam of onaangenaam of neutraal kan zijn. Ontwikkeling staat voor het toenemend vermogen om aanwezig te zijn in alle facetten van het leven: onze fysieke omgeving, ons lichaam, emoties en gedachten, interacties met anderen, onze rollen en taken, ... Zo worden we wie we zijn in de breedte; zo worden we ons bewust van het leven dat is, het leven dat wij zijn. Daarnaast heeft tegenwoordigheid ook een **diepte**. Er is altijd wel enigszins sprake van tegenwoordigheid. Die is dat oppervlakkig, vaag, grof. Het beeld is dan wazig en vervormd, en de contouren ruw en vastgezet. Tegenwoordigheid, zoals ik die in deze tekst bedoel, heeft diepte. Het beeld is dan scherp, kwetsbaar, subtiel, veranderlijk.

Er kunnen drie of vier niveaus van grof naar subtiel, die overeenstemmen met de mate van disidentificatie:

- “Vrouwen spreken meer hun rechterhersenhelft aan!” • “Ik ben ervan overtuigd dat vrouwen meer hun rechterhersenhelft aanspreken” • “Ik heb de idee dat vrouwen meer hun rechterhersenhelft aanspreken” • “Er is die gedachte dat vrouwen meer hun rechterhersenhelft aanspreken...”

- “Verdomme!” • “Ik ben boos!” • “Ik heb een gevoel van boosheid” • “Er is boosheid...”

De “er is dit / er is dat” (vreugde/verdriet; betrokkenheid/onverschilligheid; licht/duisternis; up/down; hoop/moedeloosheid; vertrouwen/angst; ...) is zelf nauwelijks of geen gedachte, eerder een momentane gewaarwording, een golfbeweging op de oceaan. “Er zit spanning op de relatie.” “Er is opluchting.” “Er is tandpijn.”

Bewustwording houdt dus niet alleen verbreding in, maar ook scherpstelling. In de subtiële tegenwoordigheid opent het hart zich en openbaart zich de ethische en esthetische dimensie van het leven wars van normen, standaarden, paradigma's, conventies en populariteit. Esthetiek heeft dan niet met kunst te maken. Schoonheid is dan een alledaagse gewaarwording. Ethiek wordt dan herkend in de kleinste handeling. Bijvoorbeeld in wat we eten, in hoe we eten. In hoe we mensen aanspreken. Het subtiële, zorgzame, fijngevoelige leven is een leven van binnenuit dat zich vrij laat inspireren, maar niet laat dicteren door regels en deskundigheid van buitenaf. Eens doorgedrongen tot de meer subtiële lagen van het bestaan verschuiven aandacht en activiteit naar wat kwaliteitsvol baart. Jaren geleden begon ik met yoga en het televisie kijken viel zo goed als weg. De intensieve yogabeoefening ebde na drie jaren weg, maar het televisiekijken kwam niet meer terug. Onlangs viel mijn interesse (lees: obsessie) voor boeken deels weg tijdens en na een vipassana stilteretraite. Ik lees sindsdien nog boeken maar veel meer uitgebalanceerd. Als we in contact staan met de subtielere lagen van het bestaan, dan opent het hart zich en worden we aangetrokken tot activiteiten die vreugde voortbrengen en niet (enkel) de bevrediging van wat we nodig (denken te) hebben, zoals verstrooiing. En dus niet zoals het in *Zingende Doden* eraan toegaat:

*En ik dacht: als nu de wereld eens vergaat.
Is er niemand die het in de gaten heeft. Want ze zitten aan de beeldbuis
vastgekleefd.
De televisie staat nog aan. Maar de wereld is vergaan.
Nu is het hier een poppenkraam. Met dooien achter het raam. [...]
Iedere woning is opeens een glazen kist. Waar men het leven en de liefde niet
meer mist.*

De openheid voor nieuwe ervaringen (in de breedte) staat ten dienste van het verkennen van nieuwe diepten van het bestaan. In die zin is er in het proces van heelwording geen sprake van gulzigheid, de kaart trekken van een zo groot mogelijke variëteit aan ervaringen – onder het motto: “ik leef maar één keer”. In die zin kan hij die zijn dorp nooit verliet eindeloos verder in dit proces staan dan de wereldreiziger. In die zin is heel het proces van tegenwoordigheid meer een “innerlijke” reis – in relatie met wat zich aandient ongeacht onze plaats. Ook al kunnen sommige plaatsen tegenwoordigheid vergemakkelijken, zoals een bos, een kerk, een plein, naast de haard... Als we aanwezig zijn in het meest subtiele, dan openbaart zich hierin het universum in de meest particuliere, singuliere ervaring. Het geheel toont zich in haar kleinste delen.

In het proces van heelwording in het proces van tegenwoordigheid opent de geest zich naar de niet-beleefde ervaring en het niet-gedachte idee, naar het andere dat ons vreemd is en dat de mogelijkheid in zich draagt ons te verrijken. Verder in het proces van heelwording opent het hart zich naar de subtielere dimensies van het leven. Bovendien opent zich in het proces van heelwording onze richting, missie, bestemming, dat wat we in dit leven te doen hebben en waarvoor we willen staan ten dienste van ons eigen heil en dat van anderen. *In het hart van het nu spiegelen we tijd en toekomst terug in het heden.* We worden wie we zijn vanuit het levende “zien” dat we (al) zijn wie we (willen) worden. Het

proces van tegenwoordigheid en de verbreding en verdieping ervan, laat ons toe om onze authentieke toekomst, onze droom te leven in het hier en nu.

Mensen begeleiden naar zelfwording houdt in dat we hen uitnodigen om aanwezig te zijn in wat er nog niet kon, wou, mocht zijn. Dat kan zijn: het toelaten van alternatieve ideeën over wat het geval is en wat mogelijk is; het toelaten van emoties en contact maken met ons gevoel; de confrontatie met eigen gedrag en het ontvangen authentieke feedback van anderen; de verkenning van het lichaamsgevoel; de esthetische expressie; het ethisch bewust zijn; het aanvoelen van de kwaliteit van relaties en onze positie erin, de verkenning van de levensdroom, ... Soms kan het helpend zijn om als begeleider datgene tegenwoordig te stellen wat door de cliënt niet kan worden gezien. Bijvoorbeeld iemand die zich vast rijdt in negativisme, confronteren met positieve evoluties die hij zelf maar niet kan zien.

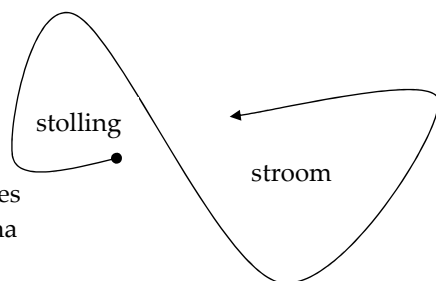
Panta rhei

Een klassiek schema van verandering is dat van “unfreeze”, “change”, “refreeze”. Het komt er als veranderkundige in eerste instantie op aan om de stolling terug in de stroom te brengen: unfreeze. Stolling is het uitgangspunt. Als er te weinig stolling is en mensen komen in de stroom te staan, dan ontstaat er psychose. Stolling is met andere woorden belangrijk. Het biedt houvast, een referentiekader. Extreme stollingen (onwankelbare dogma’s, rigide routines, taboes, voortdurend stringente doelstellingen en deadlines, ...) maken neurotisch. En die neurose toont zich het meest duidelijk in de stroom. Als mensen zich begeven in een open proces, wordt het duidelijk hoe ze zich halsstarrig vastklampen aan constructies waarvan ze zich niet eens altijd zo bewust zijn. De stolling maakt duidelijk waarom mensen geneigd zijn om enkel te leren als het moet, als het niet anders kan, als de stolling

onder spanning komt te staan en die spanning groter is dan de spanning om in de stroom te gaan staan. In de stroom gaan staan vraagt het vermogen tot overgave, het vertrouwen, de nederigheid van de transformationele leider. We zijn dan de held die zijn tocht aanvat en moedig het onbekende tegemoet treedt.

Ook de stroom heeft helpende stollingen nodig om stroom te kunnen zijn. Er is met name een bedding nodig van vertraging, aandacht voor het hier-en-nu, stilte, de beslissing om los te laten,

<u>stolling</u>	<u>stroom</u>
onderscheid	verbinding, relatie, open hart
oordeel	open onderzoek, open geest
identificatie	tegenwoordigheid
zekerheid/angst	vertrouwen/liefde
routine	open wil
structuur	veld/vrijheid
versluiting	licht
dualiteit	nondualiteit
DOEN	ZIJN
constructionisme	relationele proces
Boeddhisme als leer	levende Boeddha
geloof als systeem	gnosis, mystiek



We kunnen leren om in de stroom te gaan staan en daarin comfort te vinden. We kunnen dit leren door te “oefening”, toegewijd in praktijken te stappen. Een oefening is telkens afgebakend in tijd en ruimte. Dat kan Tai Chi, T-group, zazen, Bohmiaanse dialoog, ...zijn. Dit zijn stuk voor stuk oefeningen in aandacht. Als we mensen hierin begeleiden is het van belang dat we ook zelf oefenen, hiervoor de nodige voorwaarden creëren en die condities verinnerlijken. Door die

verinnerlijking ben je als begeleider in staat om al in de stroom te staan op het moment dat het cliëntsysteem nog volop in de stolling zit. Je innerlijke toestand spiegelt daarin voor wat komen zal. Dat is “the art of hosting”. Dat is “zen”: in-de-stroom-zijn tussen de stollingen in en om je heen, ondanks die stollingen. Oefening helpt om je innerlijke toestand niet louter afhankelijk te laten zijn van buitenaf, bijvoorbeeld van de relationele verdieping in een vijfdaagse T-group of vipassana retraite, ... Dat is transformationeel leiderschap, wat ook “resisteren” is. Bewust in de stroom gaan staan ook al nodigt niemand of niks je daartoe uit. Dat is de kunst van tegenwoordigheid.

Hoe kunnen we in begeleidingswerk het proces van tegenwoordigheid in beweging brengen in de breedte en de diepte? Ten eerste door zelf in die begeleiding tegenwoordig te zijn. Dat gaat verder dan actief luisteren dat een soort open onderzoek is naar wat de cliënt wil zeggen. Het gaat ook verder dan empathisch, invoelend begrijpen wat er in de cliënt omgaat. Er is dan open, onverdeelde aandacht voor wat het geval is (“dit is, dat is”) waaruit “als vanzelf” de juiste, passende handeling zich aandienen. Er is dan niet zozeer wikken en wegen, maar één vloeiende beweging – waarin ook wikken en wegen kan zijn. Wu wei. Dat klinkt eenvoudig en mogelijk idyllisch in de oren. We lopen dan rond “in de zo-heid der dingen” (Hannes). Te mooi om waar te zijn. Maar toegang krijgen tot het veld van open aandacht heeft zoals gesteld oefening nodig. Niet één keertje, maar regelmatig. In de Zen traditie is dat “zitten”, een half uur of meer per dag. Zoals je piano leert spelen door regelmatig te oefenen. Met dat verschil dat je in het veld van open aandacht altijd een “perpetual novice” blijft. Je deskundigheid neemt toe, dankzij de “beginner’s mind” die blijft. In het Amida boeddhisme bestaat die formele praktijk uit het regelmatig doen van kleine rituelen in een gemeenschap van mensen die zich ertoe engageren om te leven in open aandacht. Mensen die actief aan de slag gaan met “presencing” (Scharmer) in hun begeleidingswerk, houden er op de een of andere

manier een praktijk op na die hen daarin ondersteunt. Hiermee bedoel ik dat ze “oefenen” in aandacht. Er is geen binnenweg.

Ten tweede stellen we in ons begeleidingswerk de tegenwoordigheid tegenwoordig door de cliënt te helpen om aandacht te geven aan wat nu het geval is. Door de vraag te stellen. Door uit te nodigen om stil te staan in de beweging. Door stiltes te laten. Mijmerend te wandelen. Door contact te maken vanuit de ademhaling. Door in de duisternis te gaan staan en zo het licht te herontdekken (en omgekeerd). Door aandacht te geven aan de periferie en zo ruimte te creëren voor wat centraal staat (en omgekeerd).

En dan kwam een belangrijk aspect hier niet aan bod: de gedeelde tegenwoordigheid. De energie en de kracht die ontstaat als mensen gezamenlijk resoneren met eenzelfde realiteit. Gaande van de dynamiek in voetbalstadia over de verdiepende relationele kwaliteit in leergroepen tot de zindering van samen landen in tegenwoordigheid.

Om de levenspiegeling in haar heelheid terug te spiegelen en zo de bevoorrechte getuige te zijn van en bewust en vitaal deel te nemen aan het leven dat is. Worden wie je bent is tegenwoordig zijn in de spiegeling van het leven. Moment na moment. Stap na stap. Ademhaling na ademhaling. Het contact van onze voetzolen met de grond en het levend besef in dit proces dat de aarde die ons draagt, deel uitmaakt van wie we zijn. Ook deze tekst, deze woorden, hoe je die leest, wat je er van hoort, hoe je het begrijpt, is een spiegeling van wie je op dit moment bent.

*Open to everything happy & sad.
Seeing the good when it's all going bad.
Singing the song when I can't really see.
Hoping the song will at least look at me.*

Geïnspireerde, inspirerende mensen

René Bouwen	Tom Hannes
Martin Buber	Heraclitus
David Brazier	Jiddu Krishnamurti
Caroline Brazier	Sheila McNamee
Jef Clement	Moby
Felix Corthouts	Filip Monbaliu
Nand Cuvelier	Thich Nhat Hahn
Tom Dewettinck	Friedrich Nietzsche
Dries Elsen	Michael Polanyi
Francis Gastmans	Otto Scharmer
Haddie Geerts	Edgar Schein
Anthony Giddens	Rombout vd Nieuwenhof
Robert Greenleaf	Herman Van Veen
Paul Feyerabend	