

■ METHODIEK

Psychofysiek werken: sleutel tot persoonlijk leiderschap.

Turbulente tijden en persoonlijk leiderschap

De turbulentie en de veranderingen die we wereldwijd meemaken zijn nooit gezien in onze geschiedenis. De oorlogen als gevolg van 9/11 zijn nog niet verteerd of we krijgen een financiële crisis over ons heen. De gevolgen van de globalisering zijn al geruime tijd een realiteit in de straat en op de werkvloer. De technologische vernieuwingen nemen exponentieel toe en de gevolgen zijn onoverzienbaar. Boven dit alles hangt de dreiging van de wereldwijde milieucrisis.

Voor de ‘man met de pet en de vrouw met de hoofddoek’ betekent dit vooral een aaneenschakeling van crisissen en veranderingen. De enige zekerheid is dat er geen zekerheden meer bestaan.

Hoe vind je als individu, als groep, als organisatie je weg tussen de aaneenschakelingen van kansen en bedreigingen? Wat biedt houvast? Wat is een betrouwbaar kompas? Er is een quasi oneindig aantal keuzemogelijkheden die allemaal gevolgen hebben. Met keuzevrijheid komt de verantwoordelijkheid voor de gevolgen.

Psychofysiek werken en TGI

Thema Gecentreerde Interactie (TGI) is een krachtig leiderschapsmodel, dat samen met een concrete methode helpt om jezelf én organisaties, groepen, of teams te (bege)leiden. De ethische invalshoek van TGI is uniek en biedt een mogelijkheid je professioneel én persoonlijk staande te houden in deze turbulente tijden. Daarnaast is bewust werken met het lichaam in relatie tot persoonlijk leiderschap zeer effectief. De rots en water methode van Freerk Ykema is een van de vele voorbeelden waarbij het fysieke door allerlei doelgroepen gebruikt kan worden om het zelfsturend vermogen van groepen en individuen te vergroten.

De traditionele (en ondertussen flink ingeburgerde) oosterse fysieke methodes zoals yoga, taichi, aikido, chi-gung, ... hebben als hoofddoel om het ego en het persoonlijk leiderschap te versterken én tegelijk in harmonie met de behoeftes van het grotere geheel te brengen. Deze doelen zijn perfect in overeenstemming met wat TGI beoogt met individuatie en persoonlijk leiderschap. De methode om dit te bereiken is natuurlijk anders.

TGI en het lichaam

De **postulaten** van TGI zijn: **wees je eigen leider en storingen hebben voorrang**. Door met je lichaam te werken kun je het vermogen om je eigen leider te zijn vergroten en heb je meer bewustzijn van en grip op wat je stoort.

Een van de belangrijkste resultaten die deelnemers aan taichi lessen aangeven is een sterkere wil en een groter vermogen om contact te maken met zichzelf én anderen.

Door bewust met je lichaam te werken kun je bewuster, duidelijker en krachtiger jezelf sturen. Storingen hebben bijna altijd een fysieke component. Dit geldt zeker voor storingen rond het eigen leiderschap. Het lichaam is binnen TGI een graadmeter om storingen vast te stellen. Maar het kan ook een instrument zijn om deze storingen te hanteren en zo het eigen leiderschap te vergroten. Een storing in het leiderschap gaat bijna altijd samen met een verkramping in de ademhaling.

Het is ook mogelijk om de componenten van het **TGI model** symbolisch in het lichaam te plaatsen:

- **Het vermogen om het IK te differentiëren. Het wilscentrum zit in de onderbuik.** (hara of onderste dantien in Japan en China.) De kernles van de rots en water methodiek voor lagere schoolkinderen is dat ze wanneer ze met moeilijke situaties omgaan ze eerst ‘gronden en centreren’. Dit wil zeggen dat ze eerst de aandacht en de adem in de onderbuik brengen en daarna pas handelen. Door dit te doen worden kinderen en volwassenen rustiger, psychologisch én fysiek sterker en is het makkelijker om ondanks de angst toch te doen wat gedaan moet worden. Deze ‘truuk’ geeft kinderen de moed, kracht en rust om bvb. de pestcultuur in een klas om te buigen of om zichzelf rustiger te maken. Dit heeft ook resultaat bij ADHD gediagnosticeerde kinderen, zij kunnen hierdoor ook leren om hun innerlijke onrust anders te hanteren. Het spreekt voor zich dat dit ook voor volwassenen een gouden tip kan zijn om de wil te versterken en in balans te brengen.
- Het vermogen om je ego te overstijgen of los te laten, het vermogen om je te verbinden met anderen, **het vermogen om WIJ te vormen. Dit vermogen is geassocieerd met de borstkas, de hartregio.** Eén van de belangrijkste instrumenten in het werken met mensen is het vermogen om professionele binding aan te gaan. Een leerkracht die niet van zijn leerlingen houdt, heeft slechtere resultaten dan iemand die dat wel kan. Dit vermogen kan gestimuleerd, ontwikkeld en verankerd worden in de borstkas. Door liefdevol naar je eigen moeilijke kanten en onaangename emoties te kijken zullen die veel minder zwaar en bepalend

zijn. Deze technieken worden gebruikt bij pubers en volwassenen om het vermogen tot binding te vergroten en het loslaten van zware emoties makkelijker te maken.

- Het vermogen om afstand te nemen, om objectief te zijn, om **zakelijk te werken (HET)**. Dit vermogen is geassocieerd met het hoofd. Door afstand te nemen en zakelijk te observeren kunnen krampachtige of verwarde denkpatronen losgelaten worden. Deze techniek kan vrij simpel aan (jong-)volwassenen aangeleerd worden. De resultaten zijn dat dwangmatig denken losgelaten wordt en de creativiteit maar ook de concentratie vergroot worden.
- **De relatie met de context (GLOBE) is geassocieerd met handen en voeten.** De voeten staan voor de plaats die je neemt of krijgt en de richting die je gaat en de handen staan voor het bewerken van de wereld/context. Het klinkt misschien zweverig (terwijl het natuurlijk het tegengestelde is van zweven) maar echt bewust contact maken met de voeten en de grond waarop je staat verhoogd het bewustzijn van het hier en nu. Tegelijk neemt het gevoel van stevigheid toe (stevig in je schoenen staan). Al de leeftijdsgroepen, tot senioren toe (in het kader van valpreventie) geven aan dat bewust je voeten voelen dit effect kan hebben. Daarnaast staan de handen en wat je ermee doet voor het vastnemen, aanraken en loslaten van alles rondom je. Neem je ruimte, durf je ruimte nemen? Ben je krampachtig of net slap en durf je niet te grijpen? Kun je een vuist maken? Kun je agressief zijn en slaan wanneer dat nodig is? Kun je zacht zijn en aanraken, strelen wanneer je dat wil?

Eenzijds is dit natuurlijk symbolisch. Aan de andere kant kun je door bewust met deze componenten in het lichaam te werken de kwaliteit van het handelen sterk vergroten met betrekking tot alle componenten. In die zin is de praktische toepasbaarheid van bovenstaande veel meer dan symbolisch.

TGI gaat in essentie over jezelf sturen vanuit echt contact met jezelf en anderen (en de taak in een bepaalde context). Met je gevoelens, gedachten en ethiek. Dit contact met jezelf op al deze niveaus heeft een fysieke component. Als iemands integriteit wordt geschaad of wanneer iemand zijn eigen integriteit zelf schaadt, dan zal dat fysiek te merken zijn. Deze fysieke gewaarwordingen kunnen een ondersteuning zijn bij het ontwikkelen van en werken met een ethisch kompas.

Wanneer een **thema** datgene aanraakt waar de energie zit dan zal dat fysiek onmiddellijk resoneren.

Indien het een thema op het scherp van de snee is, dan zal er net genoeg uitdaging en ongemak zijn om adrenaline (en dus energie) op te roepen. Indien er te veel spanning in zit dan zal het

thema weerstand en (passieve) agressie oproepen die natuurlijke fysiek merkbaar is. Indien een thema 'te braaf' is, dan zal het afwezigheid en verveling oproepen. In het tweede geval zal de energie zich 'onderhuids' ophopen bij de echt relevante thema's waardoor die zich potentieel destructief en eventueel ondergronds gaan uiten.

De ervaring leert dat een thema én voedzaam en verteerbaar moet zijn. Als het te licht is blijft de groep op zijn honger zitten en indien het te zwaar is krijgt de groep het niet verteerd. Als je heel goed oplet dan zullen gewaarwordingen in de maagstreek je hierover informatie geven.

Daarnaast zal een thema ook reacties in de symbolische plaatsen van de 4 componenten oproepen. Zo kan na een erg emotionele sessie (hart) een HET thema voor afstand en verlichting zorgen. Hierdoor zullen de emoties kalmeren en kan men emotioneel gesproken zijn midden weer vinden. (het hart). Door na een erg mentale sessie fysiek (wil of buik) te gaan werken krijgt het hoofd (en de geest) de kans om weer te kalmeren en minder turbulent te worden. Enz ...

Het thema richt de energie op een of meer van de vier componenten die daardoor geactiveerd worden. Door nadien de energie op een andere component te richten krijgt het zelf de kans om de eerder opgeroepen turbulentie of onrust te verteren of kalmeren.

TGI en psychofysiek werken in de praktijk: voorbeelden

1. Rots en water lessenreeks in groep 7 (11 jarigen) van een lagere school in Weert (NL).

De vraag van de leerkracht: 'mijn klas is vaak onrustig; wanneer ik erbij ben gedragen de kinderen zich min of meer. Vanaf het moment dat ik de klas verlaat is het heel onrustig en rumoerig. De klas is ook onveilig voor de kinderen. Er zijn enkele pestkoppen en er zijn enkele kinderen die vaker dan anderen gepest worden.

Het proces: (6 lessen van 90' verspreid over 6 weken).

Al de lessen werden opgehangen rond een bepaald thema, bvb. rots en water in de klas, sterk staan ook als het moeilijk is, betrouwbaar of onbetrouwbaar, elkaar sterker maken,...

De sterkste momenten waren de momenten waarop storingen door de trainer opgepikt en bewerkt werden met de klas. Bijvoorbeeld: wat je nu deed, was dat om hem sterker te maken of zwakker? Hoe zou je dit anders kunnen doen? Wat denk je dat je klasgenoten hiervan vinden? De klas leerde om elkaar hierin te corrigeren. Belangrijk was ook dat de belangrijkste pesters hun leiderschapskwaliteiten constructief in plaats van destructief

leerden inzetten. Aan de andere kant werd het slachtoffergedrag van sommige gepesten omgebogen naar effectievere weerbaarheid.

Vanuit sterkere Ikjes kunnen de kinderen een gezonder wij vormen en uiteindelijk ook beter werken (het).

De eerste lessen waren erg hard en confronterend voor de kinderen. De fysieke oefeningen en spellen dwongen de kinderen om zich bewust te worden van de onrust en de onveiligheid die ze van binnen voelden. Tot nu werd deze onrust vooral door pestgedrag geuit. Het was een fikse machtsstrijd tussen de trainer en enkele van de kinderen voordat dit doel gerealiseerd werd. De kinderen hadden nood aan een extern iemand die met kracht het patroon doorbrak. De kinderen leerden om vanuit bewustzijn van de onderbuik de kracht en wil te genereren om zichzelf, ondanks de onrust en spanning, te leiden.

Op les 4 was er een kantelmoment: de kinderen hadden een groepsgepraak over rotsgedrag (voor jezelf gaan, koppig zijn, jezelf afsluiten voor anderen in positieve en negatieve zin) en over watergedrag (soepel zijn, toegeven, ruimte maken voor anderen, in positieve en negatieve zin). De kinderen konden in een strakke structuur elkaar hierover feedback geven. Thema: 'hoeveel procent rots en hoeveel procent water ben je? Tip en top voor elkaar.'

In het gesprek hierover kwam naar boven dat bijna al de kinderen al eerder gepest werden en op een gegeven moment besloten hadden om zelf maar te gaan pesten om niet meer het slachtoffer te zijn. Niemand wilde dit echt maar het was wel wat er telkens gebeurde. Dit, rijkelijk met tranen bevoeid, gesprek was één van de eerste momenten in jaren waarop de kinderen zich weer kwetsbaar durfden tonen aan elkaar.

De laatste twee lessen hebben de kinderen en de trainer vooral gewerkt rond het telkens terug loslaten van het pest- en onrustpatroon naar innerlijke kracht. De groep leerde zichzelf hierin corrigeren.

De resultaten:

Doordat de leerkracht dit proces ondersteunde en ook met deze psychofysieke methodes kon werken, kon ze de volgende maanden de cultuuromslag blijven ondersteunen.

Met alleen praten kon deze klas nooit de kracht vinden om het om te gooien. Met alleen fysiek werken kon er nooit het bewustzijn groeien dat het anders kon.

2. Sociale vaardigheden training voor 14-15 jarigen in een technische school in Weert (NL).

Deze groep was speciaal voor deze training samengesteld. Het groepsproces was geen doel op zich omdat na deze training de groep weer ontbonden zou worden.

De vragen van deze leerlingen waren zeer divers: van leren omgaan met internetpesten over geen vrienden kunnen maken, niet nee kunnen zeggen wanneer vriendinnen uit gaan stelen, tot controle verlies wanneer uitgedaagd.

De eerste les was verbaal: doelen kiezen en kennis maken.

De tweede les bracht onmiddellijk een storing aan het licht. Het fysiek werken deed één van de deelnemers heel duidelijk voelen dat ze hier niet wilde zijn. Op het eerste niveau wilde ze niet in de lessen zijn. Op het tweede niveau wilde ze er 'gewoon' niet zijn. Het duurde een tijdje voordat door al de weerstand deze storing aan het licht kwam. Uit respect voor het eigen leiderschap van de deelnemer samen met de school besloten dat zij een alternatief traject kreeg aangeboden om met het 'er niet willen zijn' aan de slag te gaan.

De tweede les was het begin van een machtsstrijd tussen de trainer en enkele van de deelnemers: 'Het komt wel erg dichtbij zo fysiek werken', met aan de andere kant: 'Dit is één van de efficiëntste manieren om de door de jullie gekozen doelen te bereiken.' Door de machtsstrijd extern te leveren in combinatie met de fysieke oefeningen, genereerden ze genoeg agressie en kracht om innerlijke patronen te kunnen doorbreken in een latere fase van de lessenreeks.

Na deze machtsfase (krachtfase) konden ze op het tweede niveau beginnen werken: het hart en de emoties. Met in het verlengde hiervan: zinvolle (kunnen) relaties aangaan en schadelijke relaties (kunnen) verbreken.

Eén van de opmerkelijke resultaten was dat een door zijn klasgenoten als vreemd omschreven jongen eindelijk vanuit contact met zijn gevoel kon handelen. Het lukte hem zelfs om voor het eerst in lange tijd zijn gevoelens onder woorden te brengen. Het werken met emoties was voor hem pas mogelijk door het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn.

3. Streetwise! Training rond sociale inclusie voor jongerenwerkers uit heel Europa.

Het werkthema was: Youth In Action as a tool for social inclusion. Youth In Action (YIA) is een subsidieprogramma van de Europese commissie. Er deden 22 jongerenwerkers uit 12 verschillende landen mee.

Het zwaartepunt van het programma was gericht op het creëren van kwalitatieve samenwerking tussen de verschillende landen voor doelgroepen die het slachtoffer zijn van sociale uitsluiting. Enkele van de deelnemers kwamen zelf uit milieus met minder kansen.

Een ochtend is er gewerkt rond overlevingsmechanismen. Uit de evaluatieverslagen bleek, voor het merendeel van de deelnemers, dat dit het belangrijkste moment was van de hele training.

Het thema van de ochtend was ‘from surviving to living your qualities’. Veel van de jongeren waar deze jongerenwerkers mee werken zitten omwille van een onveilige context of een heftig verleden vast in overlevingspatronen waar ze niet zomaar kunnen uitstappen. Door dit eerst zelf te doorleven kunnen de jongerenwerkers hun jongeren beter ondersteunen om dit zelf te doen. Aan de ander kant is jongerenwerk niet altijd even veilig. Dus het is zeker zinvol om de eigen overlevingspatronen te bewerken.

In een eerste fase hebben de deelnemers aan de hand van een korte theorie over adrenaline, angst en overlevingsmechanismen hun eigen patronen geanalyseerd en uitgesproken aan elkaar. Voor sommigen was dit een absolute eerste keer.

Daarna gingen de deelnemers een psychofysieke oefeningenreeks in waarbij telkens weer de angstpatronen doorbroken werden. Deze angstpatronen hebben een fysiek, emotioneel en mentaal aspect. Op deze drie niveaus kregen de deelnemers de kans om van onvrijheid en angst naar innerlijke kwaliteit te gaan. Van machtspatronen naar Kracht, van emotionele onvrijheid naar Liefde, van mentale onrust en verwarring naar Wijsheid.

Deze kwaliteiten werden verankerd in het lichaam. Tijdens de pauzes van de volgende dagen hebben de deelnemers al de oefeningen opgeschreven om ze met hun jongeren te kunnen gaan doen.

Behalve het duidelijk nut binnen de doelstelling van de trainingsweek heeft deze ochtend voor een verdieping en intensivering van de contacten binnen de groep gezorgd. Doordat de individuen meer gefocust en gecentreerd waren, kreeg het Wij meer kwaliteit en diepgang.

Die avond ging het programma over persoonlijke levensverhalen in het kader van inclusie en exclusie. Het vertrouwen en het contact dat gegenereerd was tijdens de ochtend zorgde mee voor de nodige veilige sfeer om dit goed te kunnen doen.

De rest van de week gaven de deelnemers hun kwaliteiten en hun idealen ‘handen en voeten’ door het concreet vorm te geven in uitwisselingsprogramma’s voor hun jongeren.

4. Kennismakingsmiddag psychofysiek werken voor beginnende leerkrachten in een middelbare technische school in Hasselt.

De school wil met psychofysiek werken beginnen om leerlingen te leren zichzelf beter te sturen tijdens moeilijke momenten. Om draagvlak te creëren voor deze methode krijgen de beginnende leerkrachten een kennismakingsmoment met de methode.

Het thema van de middag is: ‘in je kracht als leerkracht’

Om te beginnen krijgt iedereen de kans om zijn of haar doelen voor de dag uit te spreken met het thema: ‘In je kracht als leerkracht: wat zou ik daarover nog willen leren?’ Bij de gemiddelde leerkrachtengroep is de onveiligheid meestal te groot om je kwetsbaar op te stellen en toe te geven dat je rond dit thema nog wat te leren hebt. Deze groep had al samen intervisie gehad en kon dit thema wél aan. Natuurlijk kwam aan het licht dat niet alleen de leerlingen kracht van leerkrachten vergen maar vooral het samenwerken met de collega’s niet altijd gemakkelijk is. Door hier tijd aan te besteden kon er tijdens de rest van de middag systematisch verwezen worden naar de praktische toepassingen van de oefeningen.

In het begin was de sfeer giechelig en een beetje onzeker. De leerkrachten zijn niet gewend om fysiek te werken en voelen zich een beetje opgelaten. Door de oefeningen langzaam op te bouwen en veel voorbeelden uit de praktijk te geven, neemt de weerstand snel af.

Door de fysieke oefeningen komen spanningspatronen bij de leerkrachten snel aan de oppervlakte. Die worden door de lesgever onmiddellijk benoemd zodat ze losgelaten kunnen worden.

De opbouw van de middag is als volgt:

- Stevig in je schoenen staan & fysieke kracht en soepelheid (werken met de onderbuik in plaats van spanning te zetten in borstkas en de schouders). Dit wordt telkens ondersteund door spellen die enkel te winnen zijn door de kracht van de onderbuik in te zetten en de spanning in de schouders en de borstkas te verminderen.
- Psychische kracht en rust. Door enkele schrikmomenten in te bouwen werden de deelnemers bewust hoe stress onmiddellijk resulteerde in spanning in de schouders en borstkas. Ze leerden bewust hun psychisch zwaartepunt te verlagen naar de onderbuik. Dit resulteert onmiddellijk in meer rust en een gevoel van kracht en beheersing.
- Kracht in de stem: rustig en toch vanuit kracht je stem gebruiken om een groep te leiden.

- Kracht en rust in je ogen. Je blik gebruiken om respect af te dwingen is een tool die van levensbelang is wanneer je in een straatcultuur leeft. Veel van de jongeren op deze school leven in een straatcultuur. Dus als leerkracht heb je dit ook nodig om respect af te dwingen.
- Grenzen: grenzen aanvoelen doe je in eerste instantie fysiek. Effectief grenzen aangeven doe je met de tools die eerder aangereikt zijn (en met ik-boodschappen).
- Liefde: het is natuurlijk belangrijk om vanuit kracht te kunnen werken. Nog veel belangrijker is het om vanuit liefde voor de jongeren je werk te doen. Er werd afgesloten met enkele oefeningen om een gevoel van liefde te genereren en zacht contact te maken na al de op kracht gerichte contacten.

De deelnemers zijn na de oefeningenreeks een beetje door elkaar geschud maar wel enthousiast. Tijdens de afsluiting werd meerdere keren aangegeven dat deze manier van werken een onderdeel van het verplicht curriculum voor leerkrachten zou moeten zijn.

5. Over de schrijver

Baud Vandenbenden is een ervaren sociaal werker. Hij heeft jaren met moeilijk toegankelijke groepen op straat en met bewonersgroepen gewerkt in Weert (NL). Hij geeft trainingen weerbaarheid en zelfsturing voor sociaal werkers en in scholen voor leerlingen, leerkrachten en leidinggevendenden. Eén van zijn specialiteiten is het (bege)leiden van pestgroepen in het transformeren van een pestcultuur naar een cultuur van kracht en respect.

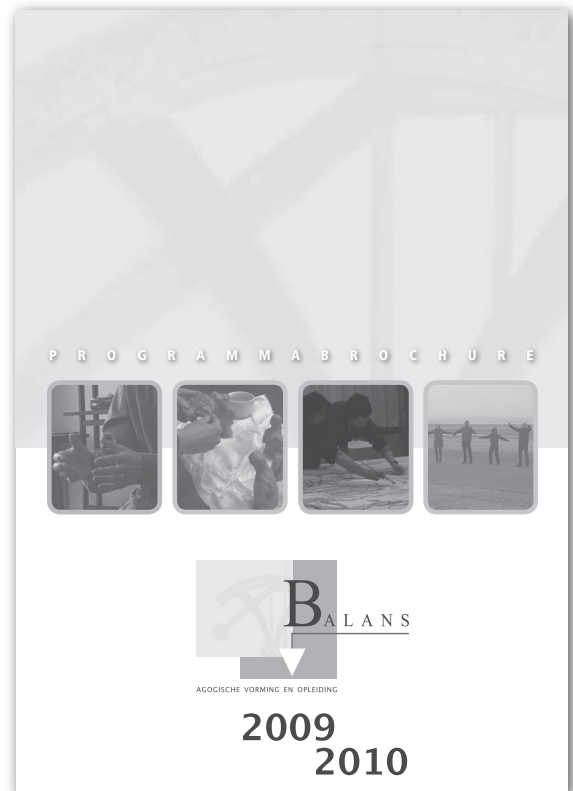
6. Links en verwijzingen

Website van Baud Vandenbenden:
www.persoonlijkleiderschap.be

Website van een van de pioniers van psychofysiek werken binnen een schoolcontext: Freerk Ykema: www.rotsenwater.nl

Websites over TGI:
<http://www.tgi-forum.com> ,
<http://www.vier-d.nl> ,
<http://www.centreforgenerativeleadership.com> ,
<http://www.ruth-cohn-institute.org>

*In Balans organiseren we met Baud Vandenbenden 'TGI te lijf' en 'In je kracht als leerkracht'.
 (zie website <http://www.vspw.be/opleidingen/balans>).*



De programmabrochure 2009-2010 is uit!