

Juli 2017



# Ik heb verdwalen altijd heerlijk gevonden

Interview met Henne Arnolt Verschuren

Na het interview met Margot Groot, heb ik mijn tweede interview met Henne Arnolt Verschuren. In de zomer van 2016 volgde ik bij hem een vijfdaagse zomerworkshop De Maskermaker, genoemd naar het gelijknamige boek dat hij schreef met Joke Goudsward en Wibe Veenbaas. Sinds september is Henne Arnolt mijn supervisor.

Henne Arnolt heeft een aanstekelijke manier van vertellen, hij praat langzaam en zacht en je hoort hem soms denken. Zijn steeds terugkerende lach, bij een conclusie, een nieuw idee, of bij gezonde zelfspot, maakt het gesprek plezierig en luchtig.

Ik begin mijn gesprek met de vraag wat hij met lichaamsgericht begeleiden heeft en wat zijn motivatie is om signalen van het lijf te gebruiken.

Henne Arnolt: Dan krijg je de platitude; het lichaam liegt nooit! Hij vertelt vervolgens over zijn verbinding met dit werk door te beginnen bij zijn eerste studies.

Henne Arnolt: Ik heb langere tijd op de universiteit doorgebracht. Ik deed sociologie en sociale psychologie en ben afgestudeerd op gezinstherapie. Ik had interesse in het bestuderen van mensen in hun omgeving, in hun context.

Systemen, gezinnen, scholen en organisaties. In de jaren 60 werden alle systemen overhoop gehaald en de volgende vraag kwam steeds terug: Hoe werkt een systeem?

Ik heb dat eerst heel intellectueel benaderd. Hoe zit dat dan? Hoe werkt het met communicatie? Taal bijvoorbeeld is niet alleen de taal zoals we die kennen, maar taal is ook dat wat je ervaart. Ik ging taalwetenschappen doen en studeerde literatuurwetenschap en vervolgens informatica en toen wist ik het niet meer. Achteraf besef ik me; informatica is ook een systeem.

## ‘Pure nieuwsgierigheid en liefde’, dat gaat natuurlijk altijd samen

Mijn grootste voorbeeld is Gregory Bateson. Daar val ik de laatste tijd steeds meer op terug. Hij werkte samen met Margaret Mead. Ze deden onderzoek naar stammenculturen in Nieuw Guinea. Zij waren de eerste die dat documenteerden. Gewoon, om eens te kijken: ‘Wat gebeurt daar nou eigenlijk?’ Niet die westerse arrogante benadering, met er gelijk een mening over hebben, maar ernaar kijken vanuit een ander perspectief. Bateson is de grondlegger van het systeemdenken, de cybernetica, de techniek. Bijvoorbeeld: Hoe werkt een thermostaat? Een thermostaat is eigenlijk ook een systeem. Wat is de wet van de feedback? Dit onderzocht hij op alle gebieden, dus ook, hoe werkt dit in de natuur. Eén van zijn uitspraken: Het probleem in de wereld is dat wij ons denken opleggen aan de natuur, in plaats van andersom. Hij werkte in dat opzicht net als Margaret Mead. Beiden deden fenomenologisch onderzoek: Wat gebeurt *daar*? Je kijkt naar iets wat je niet kent en iedere keer kijk je opnieuw. En als je er dan van verschillende kanten naar kijkt dan zie je ook steeds weer verschillende dingen. Je kijkt dan naar een hologram en zo zie ik een systeem ook. Je kunt steeds weer opnieuw kijken. Bateson heeft dit principe op heel veel verschillende gebieden ontwikkeld. Ik was geïnteresseerd in systemen op een manier dat ik *in* het systeem wilde kruipen. Dus niet *náár* een theepot kijken maar er, als het ware, *in* kruipen. Ik vroeg me af: Hoe werkt dat nou eigenlijk van binnen? Ik haalde vroeger ook alles uit elkaar. Radio’s, tv’s, ik sloopte de hele boel, als het mocht, uit pure nieuwsgierigheid.

Met een vriendin loop ik weleens door de natuur. Zij heeft daar heel veel verstand van. En dan kunnen we een hele tijd bij een mierenhoop blijven staan om het erover te hebben hoe het daar van binnen werkt. Virginia Satir en Ivan Boszormeny Nagy waren daarin ook belangrijk voor mij. Pure nieuwsgierigheid en liefde, dat gaat natuurlijk altijd samen. En dit was voor mij één reden om op lichaamswerk uit te komen. Daar kun je dan niet meer omheen.

Er is ook een directe aanleiding, vervolgt Henne Arnolt, die helpt begrijpen waarom ik lichaamswerk ben gaan doen. Ik woonde en werkte begin jaren 80 in een commune. We hadden heel idealistische opvattingen; iedereen gelijk en een basisinkomen. En relaties werden afgeschaft. Dat leverde heel veel problemen op, niet alleen al op het gebied van liefde en seksualiteit, maar ook op het gebied van geld en macht. Seks, Geld en Macht daar draait het altijd om. Daar zaten we dan hele avonden over te praten. We hadden dan een intellectuele benadering. Op een gegeven moment had ik met enige regelmaat een visioen. Ik stond dan op en ging dan iemand uit de groep een dreun geven. Ik wilde mensen fysiek door elkaar schudden. Door al dat gepraat diende zich een, niet te ontkennen, fysieke impuls aan. Deze kwam ook steeds terug. Ik was dus niet meer *daar* bezig (wijst naar zijn hoofd), maar er gebeurde hier iets, (beweegt met de hand vanaf keelhoogte naar beneden).

Hij vervolgt lachend: Over dat opstaan en een dreun geven, dat heb ik natuurlijk nooit gedaan. Er werd door dat praten wel iets wakker in mij. Wat, dat wist ik niet. Ik was er op een gegeven moment ook wel klaar mee, met die commune. Het was en is een fantastisch ideaal, maar er waren allerlei dingen die niet opgelost werden. Wat ik later ook in andere communes wel heb ervaren. Je ziet dat een aantal mensen meer en meer de verantwoordelijkheid nemen en je ziet ook andere mensen, die daar dan in gaan hangen. Dan gaan ze in de regressie, in de kind-rol. Dat principe heb ik altijd weer in groepen zien gebeuren. *Nu* weet ik over toen: Dit werkt nog niet, misschien zijn we er nog wel niet helemaal klaar voor. De droom is gelijkwaardigheid, maar die is er niet.

Ik besloot te vertrekken en op vakantie te gaan. Ik wilde *daar* niet meer zijn. Vervolgens huurde ik een flatje in Tilburg.



*'Veel acting-out gedrag, emotionele uitingen en ontlading. De gebezigde term was toen: Maak het maar groter. Dat was wat je de beginperiode van het lichaamswerk zou kunnen noemen.'*

Ik dacht: Dan ga ik maar eens kijken wat er zich aandient, wat er dan gebeurt. Ik was me ook aan het oriënteren op een studie; onderwijskunde. Ik volgde nog steeds het intellectuele spoor en lichaamswerk kwam er als tweede spoor bij. Dat laatste won uiteindelijk.

Er waren een paar gebeurtenissen die achter elkaar plaatsvonden. Deze momenten waren essentieel voor mijn keuze. Ik was dus uit de commune gestapt en woonde in dat flatje en ik was begonnen met een avondcursus over lichaamswerk. Ik zocht verder geen sociale contacten en gaf alleen mijn lessen aan de school voor journalistiek. Ik leefde in een soort van retraite.

Op mijn verjaardag, de 5<sup>e</sup> mei, kocht ik vier gebakjes en dacht: Ik ga hier 's zitten en wachten op wat er gebeurt. Als er niemand langskomt is het ook goed. 's Avonds kwam er een hele goede vriendin langs. We hebben de hele avond zitten praten en dat was zo fijn, dat toen ze weg was, ik me realiseerde wat echt contact betekent. Waarbij ik ook merkte dat alles in contact was, dat er ook fysieke resonantie was. Dat had ik wel vaker meegeemaakt, maar dit was wel *heel* apart. En toen ze weg was, dacht ik: Okay, maar *dan* moet ik lichaamswerk gaan doen! Dat was voor mij een soort aanwijzing. Achteraf, besef ik me, zat ik toentertijd tijdens en na dat gesprek met die vriendin volledig in mijn lijf. Ik voelde me belichaamd. Door het contact kwam ik helemaal uit het intellectuele. En als ik er nu zo verder over denk,... door die retraite, door mij terug te trekken, en helemaal bij mezelf te zijn, ... voelde ik hoe het was om in contact te zijn en dat lijfelijk te ervaren. Het was meer dan een fijne gebeurtenis, het was een realisatie. Een moment waarop je denkt: O ja, natuurlijk. Alles valt dan samen en komt bij elkaar.

Zo ben ik met het lichaamswerk begonnen. Eerst door één week de training van Jack Painter te volgen.

Dat was in de "Osho-tijd". Jack was niet van "de Osho", maar de groep bestond uit mensen die daar wel van waren en het lichaamswerk werd daar toen door beheerst. Dus dat betekende dat wanneer je iemand aankeek je de kans liep dat ie zich opblies en tegen je schreeuwde: Wat moet je van me.... Veel acting-out gedrag, emotionele uitingen en ontlading. De gebezigde term was toen: Maak het maar groter. Dat was wat je de beginperiode van het lichaamswerk zou kunnen noemen.

## 'Wat gebeurt er tussen mensen'

Voor mij kwam daar vervolgens wat bij. Zoals ik al zei: Ik ben altijd behept geweest met systemisch kijken. Wat gebeurt er tussen mensen? In plaats van: Waar heb je nu last van en gooi het maar naar buiten. Dat is een groot verschil. Ik heb ook wel gewerkt met: Gooi het er maar uit. Maar ik heb ook altijd gewerkt met: Breng het in contact, met mij als begeleider of met je partner of wie dan ook. Ook al staat de ander in contrast. Dit was voor mij de tweede ontdekking binnen het lichaamswerk.

De voor mij derde belangrijke ontwikkeling wordt beheerst door dingen die ontdekt zijn sinds het traumawerk en de neuropsychologie van de laatste 15-20 jaar. (Peter Levine, Larry Heller, e.a.). Ik volgde in 2003 de trauma opleiding bij Larry (Laurence) Heller. Larry gaf toen de opleiding van Peter Levine, Somatic Experiencing (SE). Dit werk is veel subtieler dan waar ik mee begonnen was. Bijvoorbeeld dat je resonantie opbouwt met je cliënt. Dat is een fysiek gebeuren en een veel subtieler, lijfelijk proces. Het zijn niet meer van die grote, zichtbare bewegingen. Het gaat veel meer over dat je kunt ervaren wat de cliënt ervaart.

Ik kan als begeleider, in het contact, ergens spanning voelen. Dan is het vaak zo dat die spanning iets zegt over de cliënt, of over de relatie op dat moment. Dat is altijd informatie voor mij. Dan kan ik ervoor kiezen er iets over te vragen of er een opmerking over te maken. Ik kan dan aan de cliënt vragen: Dat is er wat er met mij gebeurt, hoe is dat bij jou? Emotie heeft altijd een fysieke component!

En zo komt Henne Arnolt op zelfregulering. De vraag is, stelt hij: Hoe reguleer jij je energie, je emoties en je spanning? Bij trauma is het vermogen om tot zelfregulering te komen sterk afgenomen of het bestaat helemaal niet meer. Dan is iemand eigenlijk altijd in shock of in 'freeze'. Je zou kunnen zeggen dat iemand in een (overlevings) fase is blijven hangen. Cliënten komen dan bij mij en wat er dan nodig is, net als bij een kind, is dat de aanwezigheid van de ander jou reguleert. Wanneer ik rustig ben, word jij vanzelf rustig. Of als jij niet meer actief kan worden, kan ik jou meenemen in een activiteit. Dat is wat je bij een kind ook doet. Je neemt een kind mee in dingen. Of je neemt wat rust of je onderneemt actie. Dat is voor mij nu ook een heel belangrijk deel in het lichaamsgericht werken geworden. Het doel is dat jij jezelf weer kan besturen. Het doel is zelfregulering.

Een voorbeeld. Een cliënt heeft het heel erg moeilijk thuis in de relatie met haar kinderen, of met haar partner, waarbij alles inmiddels opgestapeld is. Het zit haar tot hier, (beweegt met hand tot hoogte keel). Zo'n cliënt begint te vertellen en die zal op een gegeven moment ontspannen. Dan kan ze zeggen: Goh, het is zo fijn dat ik dit hier allemaal eens kan vertellen. *Dat* is al een vorm van regulering, want ik ontvang het, ik blijf daar rustig in. Het raakt me en ik ga niet zomaar zitten adviseren of wat dan ook. Maar ik ben in eerste instantie de ontvanger van het verhaal. Waarmee de cliënt stapje voor stapje tot rust komt en daarmee weer een mogelijkheid ziet er mee om te gaan. Zelfregulering veronderstelt dat wanneer de cliënt dan weer thuis komt en het haar weer aanvliegt, dat ze op dat moment een terugkoppeling kan maken naar de situatie waarin zij met mij zat, de "objectconstante". Of het kan bijvoorbeeld zijn dat ze mij een mail stuurt. Maar vaak is dat ook niet eens nodig. Ik heb weleens een supervisor gehad en die vertelde me: Ik heb je thuis een vraag gesteld en toen kreeg ik gelijk een antwoord. Dat is ook een vorm van zelfregulatie. Dan is er wel die angst of paniek in jou, maar er is ook iets in jou geïnstalleerd door een andere volwassene. Om in TA termen te praten. Er is dan een volwassene, in jou, die dan tegen het kind in jou, kan zeggen: Het komt goed. De volwassene is dan geïnternaliseerd. Ik ben dus niet als begeleider geïnternaliseerd. Het gaat niet om *mij* maar het beeld van de sessie kan wel helpen.

Dit is één deel van zelfregulatie. Een ander gedeelte bestaat uit het reguleren van ademhaling, spierspanning en houding. 'Adem eens een keer diep in'. Dat is wat ik als eerste altijd tegen een cliënt zeg. Dan blijf je bij jezelf. Dat brengt je in deze verticale lijn (maakt een gebaar met zijn hand van beneden naar boven en weer terug, voor zijn bovenlichaam). Dan vraag ik: Hoe is het hier? Met de inademing komt je lijf ook weer in beeld. En ja, dat kan de cliënt dan ook thuis toepassen. Je neemt een fysieke ervaring uit de veiligheid van de begeleiding mee naar huis. Een ander ding is: Zet je voeten eens op de grond. Bij sommige mensen is het, wanneer je aan ze vraagt: Hoe is het met je voeten?

Dat ze dan naar hun voeten gaan kijken (Henne Arnolt buigt voorover en kijkt lachend naar zijn voeten)... dan zijn ze dus niet bij hun voeten! Dat is al een mooi signaal. Als het dan lastig is voor jou om je op de voeten te concentreren, dan duw je de voeten op een inademing, een beetje, in de grond. Dan ontstaat er een soort golfbeweging in het lijf. De energie komt langs de benen, bekken en zo omhoog. Dat is een hele simpele oefening. Dit zijn de basistechnieken; ademhaling en contact met de grond. Dit geeft ook de verandering aan tussen, aan de ene kant, het eerste lichaamsgerichte werken; werken met acting-out en waar we het nu over hebben; het subtielere lichaamswerk. Verder werd ik tijdens mijn opleiding SE bevestigd, in wat ik intuïtief al wel wist, dat acting-out gedrag in de begeleiding vaak re-traumatiserend werkt.

## Bij traumawerk: 'Mensen brengen tot op de rand van het zwembad en met de tenen het water laten voelen. Niet erin!'

Als je mensen opnieuw in het gevoel zet in wat ze al eerder meegemaakt hebben, dan werkt dat bij trauma averechts. Het is dus verkeerd ze daar weer naar terug te brengen. Wanneer mensen dat vanuit zichzelf al doen, is de kans ook groot dat ze zichzelf overspoelen. Daar zullen velen toe geneigd zijn, dat ze zichzelf weer re-traumatiseren. Dat kan ook gebeuren wanneer ze het verhaal gaan vertellen. Dan maken ze het weer mee. Een van de belangrijkste kenmerken van SE is dat je pendelt. Je gaat er niet in, je blijft op de rand. Je zit met één teen in het water, maar je blijft op de rand. Je kunt ook weer terug! Je bent in contact met het trauma. Dat is eigenlijk wat er gebeurt. Je gaat niet naar het verhaal, maar wel naar de fysieke sensatie. Daar breng ik ze naar toe. Maar ook daar tot op de rand. Soms moet je mensen enorm instrueren. 'Nee, niet erin! Op de rand, niet erin!'. (En dan weer die Henne Arnolt-lach.) Veel mensen zijn geneigd erin te gaan. Mensen zijn geneigd te herhalen, dat zij Freud ook al... herhalingsdrang. De dynamiek is dat we herhalen, in de hoop dat het anders afloopt. Maar je zit er al zo diep in, dat de kans dat het anders afloopt minimaal is. Eigenlijk meestal nul.

Ik vul aan en vraag: 'Omdat we dezelfde olifantenpaadjes lopen, door de verbindingen in ons systeem, het lijf, de zenuwbanen?' Henne Arnolt vervolgt: Ja, de hersenen, je hele systeem, alles doet precies hetzelfde. (In "Healing Development Trauma" van Laurence Heller, het Neuro Affective Relational Model (NARM) is dat goed beschreven).

## 'Niet dat ik het allemaal weet... Ik ben van het ongeveer'

Terug naar de rand van het zwembad. Henne Arnolt geeft een voorbeeld uit de 4-daagse 'Riding the Tiger'. Een Masterclass die hij samen met Eline Brinkhof jaarlijks geeft. 'Er gingen tijdens de masterclass twee deelnemers boksen en in de tweede ronde werd één van die twee angstig en die sprong achter mijn rug.

Ik ben op dat moment de scheidsrechter. Die ene deelnemer pakt me vanachter vast en roept bang: Oehoe! Toen kwam ze achter me vandaan en stonden ze weer tegenover elkaar. Ik zei tegen haar: Hoe zou het voor je zijn om te zeggen; ik *hoef* dit niet te doen? Want ze was aan het herhalen. Dat was voor haar zo'n eyeopener; om niet meer te hoeven vechten. Kijk, voor een ander is het misschien goed om eens een keer te vechten, om er eens een keer met de volle energie in te gaan. Maar voor haar was het fantastisch om te ontdekken: Ik *hoef* dit niet. Dus ik *hoef* niet het zwembad in. Ik mag aan de rand blijven zitten, ik mag kijken naar wat daar gebeurt. Ik mag ook wel een beetje voelen in het water, maar ik *hoef* er niet in. Dan neem je een nieuw olifantenpaadje. En dan kijk je of je daar ook vertrouwd mee kan raken (je legt nieuwe verbindingen in je systeem aan). Dat is in eerste instantie natuurlijk 'scary'. Het paradoxale is; het meest veilige dat je kent, ook al is dat bijvoorbeeld geweld, blijf je opzoeken. Want als het geweld er weer is, dan is er: O, dat ken ik, hier kan ik mee omgaan, hier kan ik mee dealen. Ik zie er wel tegen op, maar ik kan er wel mee omgaan. Het is je biotoop, het is je leeuwenkuil, daar weet je hoe je moet handelen. Dat zit in je systeem, in je hersenen.'

Het is even stil en dan relativeert Henne Arnolt zichzelf al lachend: Niet dat ik het allemaal weet... Ik ben van het ongeveer.

Hij vervolgt: Ook in de begeleiding komt de cliënt om te herhalen en hij hoopt dat het anders afloopt. En het is ongelofelijk belangrijk om je daar als begeleider bewust van te zijn. Want de cliënt wil met jou herhalen. Niet expres, niet bewust, maar hij gaat met jou herhalen in de hoop dat het anders afloopt. En als je mee gaat in de herhaling, kan het nooit anders aflopen.

Ik vraag: En hoe ga jij daar als begeleider mee om? Waar let je dan op? (En dan weer die lach...) Ik wacht mijn kans af, ik neem de tijd. Ik zit niet als een bok op de haverkist. Ik wacht mijn kans af en die komt altijd. Er komt altijd een soort opening van waaruit je kunt zeggen: Goh... en als je er nou eens zo naar kijkt? of Voel 's in je lijf, klopt dat wel met wat je zegt? Er zijn legio interventies. Of dat je zegt: Toen je dat zei, zag ik je even wegstijgen, dus wat gebeurde daar? De signalen oppakken, waar de mensen uit contact gaan of wanneer er bij jou iets gaat resoneren. Of wanneer de ander opeens in contact is: Je keek net even naar me, en volgens mij gebeurde daar iets. Wat gebeurde er? Dat soort interventies en dat dan bewust maken.

## 'Ik heb verdwalen altijd heerlijk gevonden. Verdwalen en dan kijken waar je uit komt. En dan de weg weer terugzoeken, maar eerst maar eens gewoon verdwalen'

Ingrijpen op een bepaald moment in de stroom van de cliënt. Ik breng zichtbaar gedrag aan het licht, in de hoop dat de cliënt wat anders ervaart, dan wat ie gewend is te ervaren. Dat is een beetje uit de comfortzone, beetje van het bekende olifantenpaadje af: Hee, kijk eens, daar is ook een weg! Dus mag je ook verdwalen? Dat soort simpele dingen.

Ik heb verdwalen altijd heerlijk gevonden'. Verdwalen en dan kijken waar je uit komt. En dan de weg weer terugzoeken, maar eerst maar eens gewoon verdwalen.

Ik vraag Henne Arnolt welke mogelijkheden mensen van zichzelf hebben en zouden kunnen benutten om de elasticiteit (in hun hele systeem) terug te vinden of te behouden? Ik stel voor: Dus tip één is, durf te verdwalen. Henne Arnolt vult aan: En fysiek vertaald, durf je te luisteren naar hart- en buikintelligentie? Bij de meeste mensen zit de neocortex aan het stuur. Leer meer te ervaren in je lijf. Een mooi voorbeeld daarvan maakte ik een aantal jaren terug mee. Toen woonde ik in Gouda, ik was gescheiden. Mijn dochter was klaar met haar VWO. Ik dacht: Ik wil hier weg. Ik was vergeten dat ik daar was blijven wonen vanwege de studie van mijn dochter. Ik kreeg de kriebels, maar ik kon geen argumenten verzinnen om weg te gaan. Ik had een prachtig appartement aan het water. Ik kon daar 80 worden, zo met de rollator naar binnen. Het was er fantastisch. Het water mis ik nog steeds. Toen was ik bij mijn teacher van de Ridhwan en ik zei: Ik wil verhuizen, maar ik weet niet waarom, ik heb geen argumenten. Ik kreeg als reactie: Luister naar je intuïtie. Tuurlijk, dacht ik en toen vond ik dit huis. Dus ik was hier (wijst naar midden boven lichaam) weg en ik probeerde het te begrijpen met argumenten om te mogen verhuizen. De mind neemt het over met: Is het wel verstandig? Hetzelfde had ik laatst met iemand die tegen mij zei: Eigenlijk zou ik een jaar een sabbatical moeten nemen, maar ik denk niet dat het kan. Ik zei: Als dat werkelijk is wat je wil, dan kan je dat realiseren. 'Ja maar, mijn huis.' Dan verhuur je je huis. 'Ja, maar dan heb ik daarna geen cliënten meer.' Ja, en wanneer jij terug bent van je sabbatical, hebben je cliënten in no-time door dat er bij jou wat te halen valt. Daar gaat echt geen maand overheen. Nu maakten we met tegenargumenten andere argumenten onschadelijk, maar waar het uiteindelijk om gaat, is dat er een roeping is. Je wordt geroepen tot iets. Je wilt een beweging maken. Heel veel mensen willen een beweging maken. Wat die ook is: Je wilt je baan opzeggen... Misschien kan het wel helemaal niet, maar het is wel een duidelijk signaal. Er is iets wat jou die beweging wilt laten maken. Dus kan er misschien iets anders? Dat soort signalen komen niet in eerste instantie uit het hoofd. Dit is hart- en buikintelligentie. Hier (houdt zijn hand voor het bovenlichaam), zitten ongeveer evenveel zenuwcellen als in de hersenen. Dat is nog niet zo lang geleden ontdekt, dat daar echte intelligentie zit. Dat is niet zomaar een sprookje. De bottom line in dit werk is: Luister naar je lijf. Wat zegt je lijf?

Dus als je in een dilemma zit, ga dan echt even zitten. Diep ademhalen, voeten op de grond, uitademen. Als ik niet helemaal gestrest ben, dan kan ik meestal wel iets voelen van wat ik zou willen. Bijvoorbeeld: Ik zou wel naar de sauna willen gaan, waarom ook niet. Dus we varen dan niet alleen op het kompas van de mind, maar ook regelmatig op het kompas van de body. Daar is bewustzijn en discipline voor nodig.

Het is belangrijk dat we voldoende vermogen ontwikkelen om onze stress te reguleren. Wees bijvoorbeeld ook in staat om gelijkwaardige vriendschappen te onderhouden. Want daar gebeurt in het reguleren ook heel veel. Als iemand jou op een gelijkwaardige manier feedback kan geven, dat je jezelf kan toetsen aan de ander in een gelijkwaardige vriendschap of in een relatie. Dat noem ik co-regulering. Dat is volgens mij ook de essentie van vriendschap. Dat is overigens voor veel mensen nog een hele klus. Zeker voor mensen die therapeut zijn is dat een klus. Omdat je denkt dat je het allemaal al weet.

En verder: Creëer voldoende rust in je leven. Ook dat is een vorm van zelfregulering. Niks doen. Dat kan een wandeling in de natuur zijn. Alle momenten dat je *geen* programma hebt.

En je hebt discipline nodig om dit te doen. Discipline is dat je weet wat je nodig hebt en dat je dat ook daadwerkelijk doet. Veel mensen weten wat ze nodig hebben, maar doen het niet. Onderhoud plegen aan jezelf. Een gezonde levensstijl is te vaag. Maak het concreet: Wat eet je, wat neem je tot je, in welke omgeving begeef je je, met welke mensen ga je om?

En dan hebben we nog mediteren. Als ik het daar met mensen over heb, dan zeg ik vaak: Gewoon stil zitten. Het woord 'mediteren' neemt ook gelijk weer een hele lading met zich mee. Mediteren wordt dan gelijk: Ik moet stilzitten en ik moet ook nog iets ervaren. Bijvoorbeeld 'vreedzaam zijn' of 'de mind moet stoppen' en dan ben je daar weer mee bezig. Maar kun je ook gewoon stil zitten en uit het raam kijken. Of door de natuur lopen en kijken. Stil zijn, vind ik een beter woord voor de gemiddelde cliënt dan mediteren. Bij mediteren komt er gelijk weer een heel programma bij en vragen als: Welke meditatie moet ik dan doen?

Winst maken, meer, meer, meer, hoger, hoger, hoger. Dat zijn waarden die in de maatschappij erg aangehangen worden. Ik zie het al met studeren. Mijn dochter, die werkt zich helemaal de blubber. Er zijn steeds meer jongeren die een burn-out krijgen. Er zijn nu al mensen die zijn klaar met hun studie en die zitten al in een burn-out. Persoonlijk vind ik dat ik in ieder geval oog moet hebben voor de context waarin de cliënt zit. Dan kan ik soms tegen iemand zeggen: Is dat wel de goede plek voor jou?

Iemand vroeg mij: Waarom ga je niet de politiek in? Dat wil ik niet, want in de politiek moet je jezelf corrumperen. Het gaat daar te veel over macht. En dat is in ieder geval niet iets voor mij. En ik zie de meeste potentie in het aan het werk gaan met de cliënt zelf. Daar begint het voor mij.

## De houding als begeleider: 'Zo leeg als maar zijn kan'



Henne Arnolt geeft zelf lachend het antwoord: Nou bijvoorbeeld, ga maar een uur op je kop staan.

Ik vraag Henne Arnolt: Wanneer er één ding is wat we onze kinderen willen leren, wat is dat dan?

Henne Arnolt is even stil en dan: Betrokkenheid! Jezelf betrekken, vind ik het allerbelangrijkste. Betrokkenheid en Nieuwsgierigheid. En dat vind ik ook het allerbelangrijkste met studenten. Studenten leid je ook op met maatschappelijke betrokkenheid. Alles is politiek. Alles is maatschappelijk. De cliënt die je tegenover je hebt is niet alleen maar een individueel iemand. Er is zoveel context, die problemen bij de cliënt kunnen creëren. Bijvoorbeeld: Wat doen wij met mensen die depressief zijn, die afdwalen? Die stoppen we weg. Ook bijvoorbeeld in het geval van een burn-out. Heeft iemand die burn-out gekregen omdat het zijn patroon en systeem is? Waarschijnlijk wel. Maar is er ook nog iets in het systeem waarin hij werkzaam is, waardoor hij deze burn-out heeft gekregen? Is er bijvoorbeeld, überhaupt, wel goed opgelet? Of zelfs, heeft het systeem, bewust of onbewust, gebruik gemaakt van het systeem van de cliënt dat hij geen 'nee', kan zeggen? In dat geval praat je over uitbuiting. En als je het nog groter bekijkt, we leven in een maatschappij waarin we toch min of meer met zijn allen gedwongen worden om in de 'ratrace' mee te gaan. Prestatie heeft een hele grote waarde.

Ik wil nog wat weten over hoe hij de meest ideale positie van de begeleider ziet, om optimaal in contact te zijn met de cliënt. Dan geeft Henne Arnolt regels, die veel lijken op de aanwijzingen die hij geeft aan zijn cliënten of die zouden kunnen helpen bij 'stil zitten'.

'Ga goed zitten, voeten op de grond, desnoods doe je er een kussentje onder. Je billen in de stoel, zodat je echt in de stoel zit, met je rug tegen de leuning. Dat is de basishouding van waaruit ik werk en wat we studenten proberen aan te leren. Vaak hebben begeleiders de neiging om naar voren te komen. Beter is het om als uitgangspositie stevig en ontspannen te zitten. Neutraal, ontvankelijk en ook aan-raak-baar. En verder voor de interne houding; zo leeg als maar zijn kan. Dit in de wetenschap dat alles wat er gebeurt niet over *mij* gaat. Ik ben een instrument in de setting met de cliënt. Dus als je zelf sores hebt als begeleider, zorg ervoor dat je er zo snel mogelijk iets mee doet. Dat kan ook zijn door er ter plekke even een melding van te maken.

Henne Arnolt geeft aan wanneer hij het meeste plezier in zijn werk heeft. Hij werkt graag met studenten en met mensen die zelf 'in het vak zitten'. 'Mensen die in de begeleiding met mij meer naar zichzelf willen kijken dan naar de cliënt. Vragen als: Hoe werkt het bij mij, in relatie tot mijn vak, tot mijn werk, tot mijn cliënt.

Ik werk niet zo graag met mensen die beter willen worden in hun 'vak' of denken: Dit kan ik gelijk gebruiken. Of: Ik wil nog meer weten, nog meer kennis, meer vaardigheden, adviezen en dat soort dingen. Jung heeft weleens gezegd: Ik ben liever een heel mens dan een goed mens. En ik zeg weleens. Ik ben liever een hele therapeut dan een goeie therapeut. Ik werk het liefst met mensen die nog steeds bezig zijn zichzelf te integreren en die de focus hebben op dat ze nog een beter mens willen worden in hun therapeuschap. Ik vind het belangrijk dat mensen die therapeut zijn (wanneer zij begeleid worden) het achterste van hun tong durven laten zien en mens kunnen zijn in de relatie met de cliënt.

Ik vraag hem in dit verband of hij ook fan is van Irvin Yalom? 'Ja, daar ben ik zeker een fan van. Ik werk graag met mensen die tot het gaatje willen gaan! Mensen die een niet aflatende nieuwsgierigheid naar zichzelf in relatie tot anderen hebben. Zelfonderzoek heet dat. Dat je steeds dieperliggende lagen in je zelf wilt onderzoeken. Bij zelfonderzoek gebruik ik mijn bewustzijn als een focus op mijzelf. Dat is wat we bij de Ridhwan voortdurend doen: Inquiry.

Dan wil ik nog weten waar Henne Arnolt trots op is. Hij noemt zijn dochter en de manier waarop zij in het leven staat en hij noemt de manier waarop ze bij Bodymind Opleidingen hun studenten opleiden. Hij realiseert zich dat hij dan vooral trots is op de gezamenlijke inspanning van het hele team.

Hij kent het woord trots niet wanneer het gaat over persoonlijke prestaties. Dan komt het woord niet in zijn persoonlijke woordenboek voor. Een gezamenlijke inspanning maakt hem trots.



## Het innemen van een bescheiden plek

Het lijkt erop dat je goed in de gezamenlijkheid functioneert, vraag ik hem. In een commune, in een systeem? Henne Arnolt: Ook op de middelbare school was ik wel één van de leidende figuren, maar ik werd nooit gekozen als klassenvertegenwoordiger of voor het schoolparlement. Ik liep niet voorop. Ik ben veel meer de visionair en de sjamaan. De andere (de functionele leider) mag voorop lopen.

En verder: Naar aanleiding van de bijeenkomst die we hadden bij de directeurswisseling bij Bodymind Opleidingen zei een vriendin van mijn dochter over mij, na afloop van het feest: Dat zo'n verlegen man zoveel teweeg kan brengen! Nu zie ik hem dan toch trots lachen. Trots in verlegenheid. Daar ga ik op door en Henne Arnolt vervolgt zijn verhaal over wanneer hij in zijn element is en waar hij plezier in heeft.

Hij zegt: Als ik denk aan dat beeld, het innemen van een bescheiden plek, dan denk ik aan het begeleiden. Een tijdje geleden, van een heel gezin. Achteraf kwam ik er toen achter: Dit vind ik eigenlijk wel heel erg leuk. Dat is niet het woord trots. Dan heb ik het gewoon zo naar mijn zin. Dan ben ik helemaal in mijn element. Van tevoren zie ik daar dan ontzettend tegenop; complex en zo. Ik heb dan met vier mensen te maken in plaats van met één. En dan ben ik daar mee bezig, en dan vind ik dat zo ontzettend leuk! En het klopt dan ook met de mensen van het gezin die ik dan begeleid. Het lukt me dan iedereen erin te betrekken en het werkt dan ook. En zo ontstaat er met z'n vijven een gemeenschappelijkheid. En iedereen ontspant en niemand is meer bang en iedereen kan zijn zegje doen. Ik vind het tegelijkertijd ook rete-spannend. Dat is niet verkeerd. Maar als het dan werkt, ja dat vind ik dan leuk!

Hetzelfde heeft hij overigens in het werken met teams. Dat vind ik ook zoiets, zegt hij. Het gaat over systemen, waar dingen onder water gebeuren. Ik denk dat dat teruggrijpt op mijn thuis, op vroeger. We hadden een gezin met 10 kinderen. Ik heb daar uit alle macht geprobeerd iets goeds tot stand te brengen. Ik ben het vierde kind met drie zussen boven me. Het vierde kind is vaak het kind dat het hele systeem op zijn nek neemt. Dat is niet per definitie zo, maar wel vaak. Dat kind gaat dan naar het systeem kijken. Dat heb ik ook eindeloos gedaan. Wat gebeurt hier nou helemaal? Daar komt mijn systemische kijk vandaan. Eigenlijk zat ik steeds in 'het veld' te kijken. Wat gebeurt er hier en wat gebeurt er dan daar? Vroeger thuis lukte het me niet om dat 'heel' te maken. Ik heb alles uit de kast gehaald, maar in je eigen systeem lukt het nooit. Dan ben je een onderdeel. Dan kan jij het niet heel maken. En nu vind ik werken met systemen nog steeds leuk, omdat het nu vaak wel lukt!