



# De mens als beweging

De vaardigheid RKM over ervaring, vorm, polariteit en aanwezigheid

Een theoretische verkenning van de vaardigheid RKM

**SARAH KETEL**

## Inleiding

Wij spreken gemakkelijk over onszelf alsof er ergens vanbinnen een vaste bestuurder zit. Iemand die voelt, denkt, kiest en vervolgens handelt. Mijn ervaring in groepen, in gesprekken en in mijn eigen leven is minder overzichtelijk. Er verschijnt iets. Het lichaam reageert. De geest maakt betekenis. Soms ontstaat er ruimte. Soms niet. En op het moment dat ik meen te weten wie ik ben, is de situatie alweer veranderd.

De vaardigheid RKM is mijn poging om die beweging leesbaar te maken zonder haar stil te zetten. Het is geen natuurkundige wet en geen nieuwe diagnose. Het is een trainbare vaardigheid: het vermogen om precies genoeg te volgen wat zich in en tussen mensen afspeelt, zodat er invloed mogelijk wordt zonder de werkelijkheid te reduceren tot controle.

## Vijf bewegingen

RKM maakt vijf bewegingen leesbaar: Ervaring verschijnt. Het lichaam reageert. Betekenis vormt. Aanwezigheid ankert. Nieuwsgierigheid blijft. Ervaring is wat verschijnt voordat we het volledig hebben ingedeeld. Het lichaam organiseert zich: adem, spierspanning, temperatuur, ritme, nadering en terugtrekking. Betekenis is de snelle poging om samenhang te maken: dit is gevaarlijk, dit is liefde, ik doe het fout, jij wijst mij af, ik moet nu handelen.

Aanwezigheid betekent dat er ruimte komt tussen wat verschijnt en het antwoord dat al klaarstaat. Niet dat het lichaam stil wordt. Niet dat de betekenis verdwijnt. Wel dat beide waarneembaar worden. Nieuwsgierigheid houdt vervolgens de situatie open. Wat gebeurt hier nog meer? Welke informatie heb ik nog niet ontvangen? Welke beweging is nu van mij?

De volgorde is bruikbaar, maar niet netjes. We schieten heen en weer, slaan stappen over en maken binnen enkele seconden meerdere rondes. Juist daarom spreek ik van een vaardigheid in het lezen van het moment, niet van een ladder die je voltooit.

## Het vormloze en de vorm

Met het vormloze bedoel ik niet iets bovennatuurlijks. Ik bedoel het moment waarop een ervaring nog niet volledig is vastgelegd als verhaal, identiteit of besluit. Er is verschil, energie, informatie en mogelijkheid. Zodra het lichaam zich organiseert en de geest duidt, krijgt dat vorm. Vorm is noodzakelijk. Zonder vorm kunnen we niet spreken, kiezen, handelen of samenleven.

Het probleem is dus niet dat er vorm ontstaat. Het probleem ontstaat wanneer een tijdelijke vorm wordt behandeld als de hele werkelijkheid.

Een reactie wordt een karakter. Een verklaring wordt een feit. Een rol wordt een identiteit. Een afspraak wordt een systeem dat zichzelf niet meer kan corrigeren.

In de embodied en enactive benadering wordt cognitie niet gezien als informatieverwerking door een losstaand brein, maar als betekenisvorming door een levend organisme dat in voortdurende wisselwerking staat met zijn omgeving. De Jaegher en Di Paolo laten bovendien zien dat betekenis niet alleen individueel maar ook in interactie ontstaat. Mensen beïnvloeden samen het proces waarin iets betekenis krijgt. Dat sluit aan bij wat ik in RKM probeer te volgen. De ervaring is niet uitsluitend van mij en ook niet uitsluitend van het systeem. Zij krijgt vorm in onze ontmoeting.

## **Oscillatie in plaats van oplossing**

Leven vraagt niet dat wij definitief kiezen tussen vormloos en vorm. We bewegen ertussen. We laten een mogelijkheid ontstaan, geven haar vorm, ontmoeten de gevolgen, maken haar weer losser en laten iets nieuws verschijnen.

De dynamische systeemtheorie gebruikt voor complexe systemen het begrip metastabiliteit: een toestand waarin delen tijdelijk coördineren zonder hun zelfstandigheid volledig te verliezen. Tognoli en Kelso beschrijven dit als een mengvorm van integratie en segregatie. Ik lees dat begrip voorzichtig. Niet om te beweren dat een gesprek hetzelfde is als een neurale netwerk, maar omdat het een bruikbaar beeld geeft voor menselijk contact: verbonden zonder samen te vallen, verschillend zonder uiteen te vallen.

Die middenpositie is geen keurige verdeling. Zij is beweeglijk. Je kunt naderen en weer loslaten. Je kunt een standpunt innemen zonder te worden opgesloten in het kamp dat erdoor ontstaat. Je kunt invloed uitoefenen zonder te doen alsof jij de enige oorzaak bent.

## **Wanneer een polariteit ons inneemt**

Onder druk vernauwt het systeem. Aan de ene kant kunnen we het dierlijke volgen: de directe beweging van aantrekken, afstoten, bevriezen, onderwerpen, domineren of ontsnappen. Aan de andere kant kunnen we het rationele en het systeem volgen: de regel, de rol, de verklaring, de procedure en het beeld van hoe het hoort.

Beide kanten zijn intelligent. Het dierlijke bewaakt leven, nabijheid en grens. Het rationele maakt samenwerking, planning en continuïteit mogelijk. De moeilijkheid begint wanneer één kant de andere uitsluit. Dan wordt het lichaam een bevel of het systeem een gevangenis.

In de dierlijke polariteit voelt de innerlijke staat vaak urgent, absoluut en dichtbij: nu handelen, nu weg, nu winnen, nu vasthouden. In de rationele polariteit kan de innerlijke staat juist vlak, strak of verheven worden: dit is nu eenmaal de afspraak, dit is logisch, dit is professioneel. In beide gevallen neemt de beschikbare informatie af. Het verschil is vooral welke informatie niet meer welkom is.

## **De middenpositie**

De middenpositie is niet neutraal en niet passief. Zij ontstaat wanneer ik mijn lichamelijke respons kan voelen zonder haar automatisch te gehoorzamen, en het systeem kan begrijpen zonder het automatisch tot hoogste autoriteit te maken. Ik blijf in contact met de werkelijkheid, met de ander en met mijn eigen vermogen om te antwoorden.

Onderzoek naar decentering beschrijft een verwante beweging via meta bewustzijn, minder identificatie met innerlijke inhoud en minder automatische reactie op die inhoud. Aanwezigheid binnen RKM raakt daaraan, maar heeft een nadrukkelijk relationeel karakter. Ik neem niet alleen afstand van mijn gedachte; ik blijf beschikbaar voor wat onze ontmoeting mij nog kan leren.

De middenpositie roept niet onmiddellijk een tegenpool op omdat zij zichzelf niet als eindpunt neerzet. Zij zegt niet: dit is de waarheid en jij staat erbuiten. Zij kan een keuze maken en tegelijk begrijpen dat die keuze tijdelijk, situationeel en corrigeerbaar is.

## **Het veld waarin bewegingsruimte ontstaat**

Het veld is de ruimte tussen wat je raakt en wat je vervolgens doet. Zolang een automatische dynamiek het overneemt, lijkt daar vaak maar één beweging mogelijk.

Stel: iemand trekt zich tijdens een gesprek terug. Je lichaam wil erachteraan om contact af te dwingen, of zelf vertrekken om de afwijzing voor te zijn. Als je op de rand van het onbekende blijft zonder al te weten wat de stilte betekent, ontstaat er bewegingsruimte. Je kunt vragen wat er gebeurt, benoemen wat jij merkt, stil blijven, nabijheid aanbieden of een grens stellen.

Het onbekende wordt dan geen leegte die je onmiddellijk moet vullen, maar de plek waar iets nieuws kan ontstaan.

## **Het dierlijke en het systeem zijn geen vijanden**

Het zou gemakkelijk zijn om het lichaam tot waarheid te verheffen en het rationele verdacht te maken. Dat doe ik niet. Het lichaam vergist zich, herhaalt oude bescherming en kan een prikkel behandelen alsof zij een eerder gevaar is. Het systeem kan verstarren, maar kan ons ook beschermen tegen willekeur, machtsmisbruik en impuls.

De vraag is niet welke kant gelijk heeft. De vraag is wat ieder deel waarneemt, wat het weglaat en wie of wat de prijs betaalt wanneer één informatiestroom alleen regeert. RKM organiseert geen winnaar. Het herstelt het gesprek tussen ervaring, lichaam, betekenis en context.

## **Geen vaste ik**

Wanneer ik zeg dat er geen ik bestaat, bedoel ik niet dat mensen niet werkelijk zijn of geen verantwoordelijkheid dragen. Ik bedoel dat het ik dat wij ervaren geen onveranderlijke kern hoeft te zijn. Het kan worden begrepen als een voortdurend opgebouwd perspectief: lichamelijk, relationeel, talig en historisch.

Metzingers zelfmodeltheorie stelt dat wij niet rechtstreeks een substantieel zelf waarnemen, maar een model ervaren dat zichzelf doorgaans niet als model toont. Predictive processing en het vrije energieprincipe beschrijven het organisme eveneens als voortdurend voorspellend en bijstellend. Deze theorieën zijn niet hetzelfde en bewijzen RKM niet. Ze ondersteunen wel de nuchtere gedachte dat ervaring actief wordt georganiseerd en dat het gevoel van een stabiel ik deel van die organisatie kan zijn.

In gewone taal: we worden steeds opnieuw geboren in een situatie. We verschijnen als degene die hier nu antwoordt. Die vorm sterft wanneer het moment eindigt, zonder dat wij lichamelijk doodgaan. Daarna verschijnt een volgende organisatie. Continuïteit bestaat, maar zij hoeft geen stilstand bezit te zijn.

## **Kunnen wij onze ervaring beïnvloeden**

Waarschijnlijk wel, maar niet onbeperkt en niet door simpelweg anders te denken. Ervaring ontstaat uit meerdere lagen tegelijk: lichamelijke toestand, eerdere voorspellingen, aandacht, omgeving, sociale betekenis en het gedrag van anderen. Barretts theorie van geconstrueerde emotie benadrukt dat emoties worden opgebouwd uit lichamelijke signalen, concepten en context. Fristons werk beschrijft waarneming en actie als voortdurende pogingen om voorspellingen en zintuiglijke informatie op elkaar af te stemmen.

Dat betekent niet dat wij onze werkelijkheid vrij kunnen verzinnen. Het betekent dat aandacht, taal, tempo, context en handelen mede bepalen

welke ervaring waarschijnlijk wordt. Een vertraagde ademhaling kan informatie veranderen. Een andere vraag kan een andere betekenis beschikbaar maken. Een grens kan de omgeving daadwerkelijk wijzigen. Een gesprek kan een voorspelling corrigeren.

RKM zoekt precies daar naar invloed. Niet: hoe krijg ik de ervaring die ik wil? Wel: hoe blijf ik aanwezig genoeg om te merken hoe deze ervaring wordt gevormd, en waar kan ik de volgende beweging werkelijk beïnvloeden?

## Een praktijk van verschijnen

De vaardigheid eindigt daarom niet met aanwezigheid. Aanwezigheid zonder nieuwsgierigheid kan opnieuw een identiteit worden: ik ben degene die alles rustig waarneemt. Nieuwsgierigheid opent de beweging en brengt ons terug naar ervaring.

We hoeven niet uit het vuur. We hoeven er ook niet in te wonen. We kunnen leren merken wanneer iets verschijnt, hoe het lichaam antwoordt, welke betekenis zich aandient en of er opnieuw ruimte kan komen. Vanuit die ruimte kunnen we handelen. Daarna ontmoeten we wat ons handelen heeft voortgebracht.

Voel. Onderscheid. Beweeg. En begin opnieuw.

## Bronnen en theoretische verwantschappen

De bronnen hieronder onderbouwen niet elk onderdeel van RKM afzonderlijk. Ze bieden wetenschappelijke en filosofische kaders waarmee delen van de vaardigheid in gesprek kunnen worden gebracht. RKM blijft een eigen trainbare praktijkvaardigheid.

De Jaegher, H. & Di Paolo, E. (2007). Participatory sense making. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 6, 485-507. <https://doi.org/10.1007/s11097-007-9076-9>

Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind*. MIT Press.

Tognoli, E. & Kelso, J.A.S. (2014). The metastable brain. *Neuron*, 81(1), 35-48.

Bernstein, A. et al. (2015). Decentering and related constructs. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 599-617.

Metzinger, T. (2003). *Being No One*. MIT Press.

Friston, K. (2010). The free energy principle: a unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*, 11, 127-138.

Barrett, L.F. (2017). The theory of constructed emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(1), 1-23.