



Ontplooing

Transformatief leren voor belichaamde professionaliteit

HAMEEDA LAKHO

TRAINING - COACHING - ADVIES



Bureau Dijkstra

Belichaming, Hulp en Trauma

Sietske Dijkstra, Themabijeenkomst: *Trauma en het lichaam*, 17
November 2023, Beeld en Geluid, Den Haag.

Cursus: belichaamde professionaliteit, www.ontplooing.net

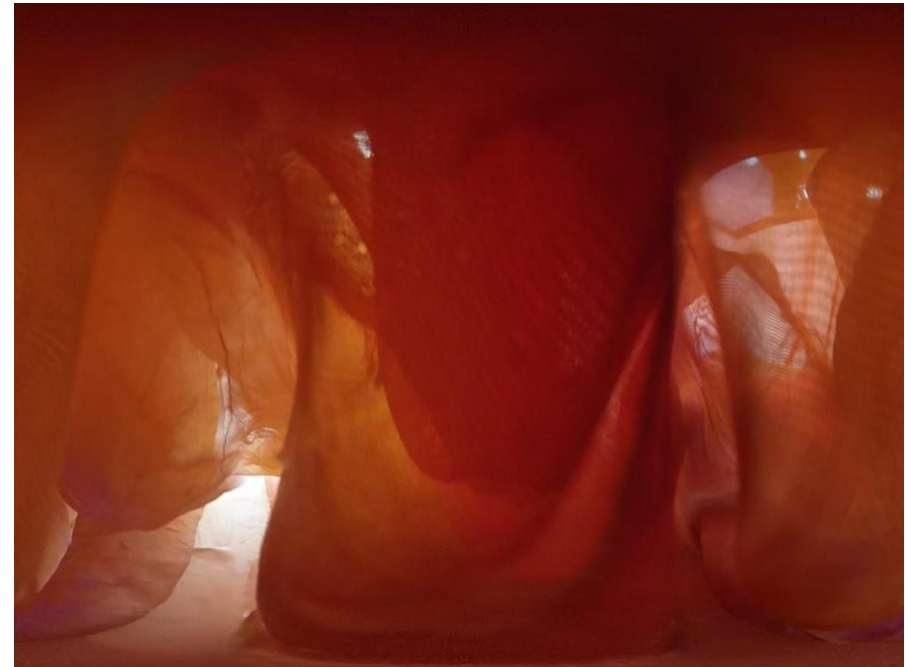
De huid is niet onze grens

- Gezondheidsklachten en stress van het lichaam
- Je lichaam niet (helemaal) bewonen
- Sensitiviteit van het lichaam
- Werken met bezieling
- Zelfzorg



Film van belichaamd filosofische werkvorm, 4.05 minuten

- <https://exposure2021.hku.nl/p/Plooi>

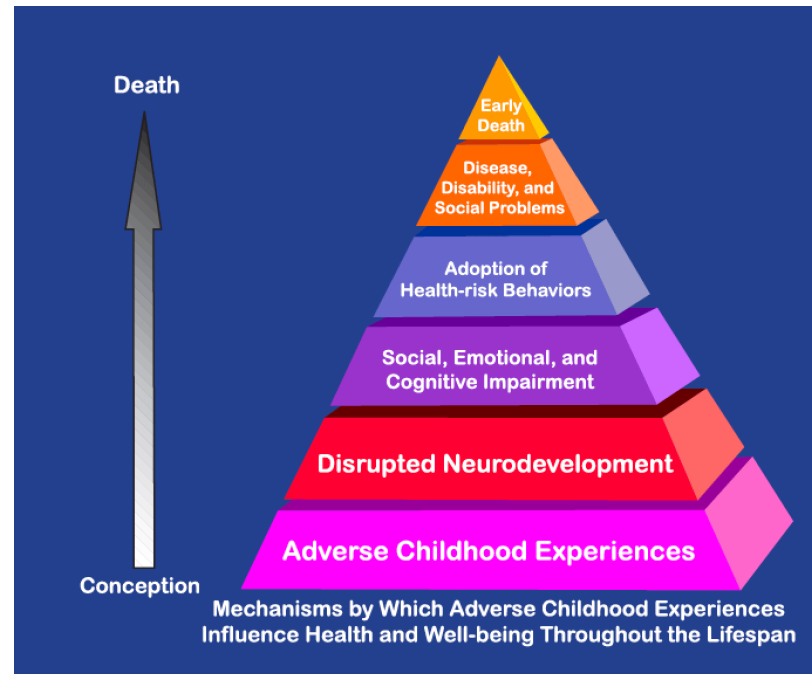


Voor de chatfunctie (online)



- Sietske ontwierp de cursus Belichaamde professionaliteit op basis van een filosofisch belichaamde werkvorm en een huis voor de PLOOI tijdens een master cross over creativity bij de Hogeschool van de Kunsten die ze afrondde in 2021.
- <https://ontplooing.net/geaccrediteerde-cursus-workshop/belichaamde-professionaliteit/>

Welke inzichten liggen verscholen in de aandacht voor het lichaam en trauma?



Het lichaam bij trauma

- Vluchten, vechten of bevriezen: het splitsen van lichaam en geest tast de verbinding met lichaam, zelf, anderen en de wereld aan
- Via triggers komt het trauma binnen
- Relatie met gezondheidsklachten (ACE: herseninfarct, hallucinaties, woedeaanvallen, longziekten, angst, depressie, suicidepoging))
- Negeren van pijn of signalen, verdoven of juist permanente spanning
- Niet voelen: De koude kamer van Jo, het alterego van Therese Evers
- Niet je lichaam bewonen, of je lichaam niet volledig bewonen

- Taal is niet toereikend en taal gebruik je daarna om te duiden

DE PLOOI®

Belichaamd onderzoeken
in een filosofische werkvorm



“In mij ontwakten allerlei lichamen. De ik krijgt meer ikken. Ik kijk mee.”

FASE 1: NIEUWSGIERIGHEID

Waar denk je en voel je waar dit over gaat?

Spelen

De eerste stap is uitnodigen tot spel vanuit wat Polanyi het Subsidiary bewustzijn noemt. Er is nog geen specifieke focus. We gaan op zoek naar verborgen schatten. Een ontspannen en vrolijk spel.



DOEL

- Het spelelement raakt de verbeelding en het lichaam en vergroot daardoor de leerruimte
- De werkvorm brengt de deelnemers naar het niet-weten en spoort hen om vanuit deze onzekerheid te onderzoeken.
- De werkvorm leidt tot fysiek gevoelde bewustwording.

“Vertrouwen: werken vanuit meerstemmigheid is mogelijk.”



FASE 2: ONGEMAK

Waar neem je het waar in je lichaam en wat voel je?

Introspectie

De tweede stap is die van de introspectie. De verborgen schat die is uitgekozen gaat iedereen uitpakken en eerst in zichzelf opnemen.



Urban Dance

Stap drie is de urban dance. We lezen hardop in de kring voor welke verborgen schatten we hebben uitgepakt en maken een tekening van dat wat we hebben gehoord. Dat kan ons eigen fragment zijn maar ook gaan om hoe anderen in ons doorklinken.

Tacit Knowing

In stap vier nodigen we de tacit uit. Dus deze belichaamde lijne ervaringskennis met de vraag waar denk je en voel je waar dit over gaat?



Belichaming

In stap vijf exploreren we de belichaming verder. Waar neem je het waar in je lichaam, en wat voel je?

Verandering van perspectief

In stap zes treedt er een verandering van perspectief op met de vraag: Als dit een geheim is wat denk je dan dat er aan de hand is? Langzamerhand gaan we van fragment naar geheel.

FASE 3: INTEGRATIE

Als er sprake is van een geheim, wat denk je dan dat er aan de hand is?

Toelichten en uitleggen

In stap zeven gaan we annoteren en expliciteren. We proberen samen te vatten en te articuleren waar het volgens ons hier om gaat.



Uitgestelde onthulling

In stap acht wordt de uitgestelde onthulling getoond. En geven we de bron, de muzische-bron of vakinhoudelijke kennis prijs.



Evaluatie

In stap negen volgt de schriftelijke evaluatie aan de hand van vijf vragen over wat we geleerd hebben, hoe we het waarderen, welke associaties we leggen.

“Ik wist niet goed wat te verwachten. Ik zei dat ik niet gefilmd wilde worden, maar achteraf vind ik dit geen probleem.”

CONTACT

www.ontplooiing.net
info@ontplooiing.net

Ontplooiing



Proces:

Lichaamssensaties – Gevoelens – Cognities – Nieuw gedrag

Van systeem naar leefwereld

Input

Ervaring en Design

Output en oplossing

"We can know more than we can tell"

Tacit Knowing, Michael Polanyi

Trauma

The body keeps the score
Bessel van der Kolk

"People's lives get better through meeting"

Human Embodied Scale



cursus Belichaamde Professionaliteit



Lichaamssensaties → Emotie → Cognitie → Nieuw Gedrag

Belichaming

Embodiment: We hebben niet alleen een lichaam, we zijn ook een lichaam: we denken en voelen vanuit en door het lichaam en stemmen net als dieren trouwens af met ons lichaam. Ons denken, handelen en voelen is dus belichaamd. We noemen dat soms zelfs bezieling als het gaat om professionaliteit, dit noem ik belichaamde professionaliteit.

Dit is het domein van *embodied cognition* waar het laatste decennium veel aandacht voor is (Wilson en Golonka, 2013).

- ?
- Wat is het belang van belichaming en belichaamde kennis vanuit ons leven en werk en wat schenkt ons de aandacht voor lichaamssignalen, gewaarwordingen en houdingen

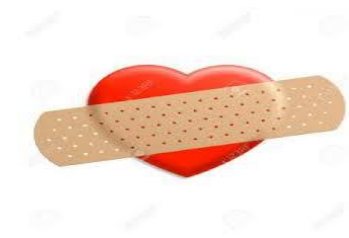


Alignment en Attunement: in line & out of tune

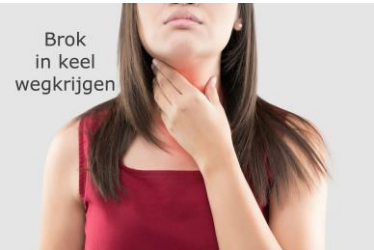




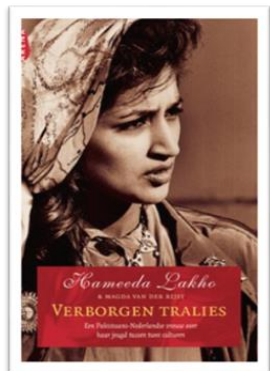
Het **hoofd** dat vol loopt, actief is en veel observeert en probeert aan te sluiten en gevoelens in andere lichaamsdelen opzij zet, **spanning in de kaak**



De **buik** die spreekt als een knoop aan de rechterzijde en die zich aandient als iemand last heeft van spanning en stress en ook hoge werkdruk bij Veilig Thuis.



Het overweldigende gevoel het niet te begrijpen en duizelig te worden van de complexiteit grijpt de persoon bij de **keel**.



De **adem die stekt** en door de verwarring en het niet weten blijft steken. De energie die niet door het lichaam stroomt.



Iemand voelt ontredde-
ring in haar
hart

ruikt een nare lucht



Ervaringen professionals in de aanpak van geweld

- Adem inhouden, hoofdpijn, buikpijn, pijn in nek en schouders , buikpijn, onderbuikgevoelens
- Je gejaagd voelen
- Overspoeld raken en grenzen stellen
- Hulp vragen en sparren, in de helikopter, samen doen
- ***Waardegedreven werken: eerlijkheid, veiligheid, duidelijke communicatie, inleven***
- Eigen ervaringen met geweld vroeger als kind en met partner, met misbruik in jeugd van ouders, kind met handicap, zelf een burn-out opgelopen, intieme terreur kennen, niet gezien en gehoord zijn, de reddersrol op je nemen, irritatie, onmacht en boosheid voelen



Ontplooiing

Transformatief leren voor belichaamde professionaliteit

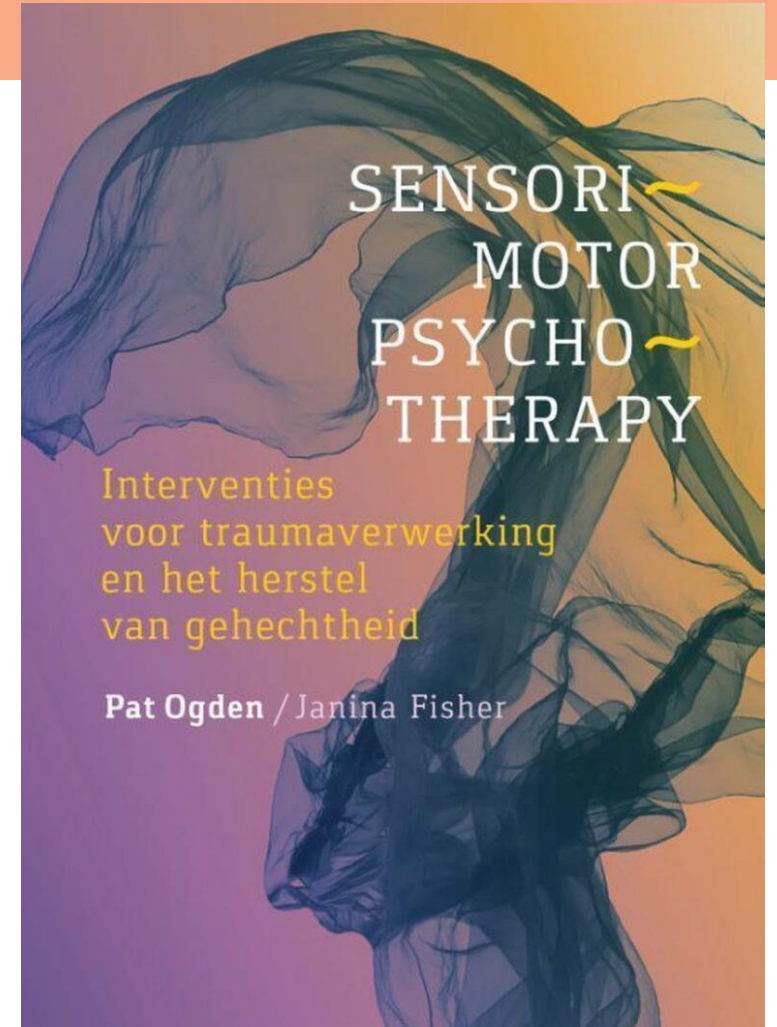
Wat toont het lichaam na trauma en wat kan het voltooien van een onvoltooide beweging teweeg brengen?



Sietske Dijkstra

Track the body

- Werk van Pat Ogden en Janina Fischer
- In beweging brengen van onvoltooide beweging
- Act of triumph



Belichaamd leren

- Is ervaringsleren
- Is diepgaand leren
- Nodigt uit tot integratie en confronteert ons met ongemak