

AUDIOTRANSRIPTIE EXPERT TALK SARA HENDRICK – 07 MEI 2024

Sofie [00:00:02] Oké, dan ga ik dat eerst met jou afstemmen.

Sara [00:00:05] Ja, dat is goed.

Sofie [00:00:08] Eerst misschien even vragen: Hoe lang heb je tijd voor dit gesprek?

Sara [00:00:15] Je had 1,5 uur gevraagd

Sofie [00:00:18] Dat gaan we niet nodig hebben, denk ik.

Sara [00:00:20] Dan is het helemaal prima. Ja.

Sofie [00:00:24] Ik gok op een uurtje max.

Sara [00:00:27] Dat is perfect. Dan heb ik nog een beetje pauze.

Sofie [00:00:31] Als het eerder kan, graag, want ik ben nu zo in de fase van het onderzoek dat ik een data-analyse aan het doen ben en wat conclusies daaruit aan het trekken ben. Dus ik wil ook niet meer super veel extra data verzamelen, want dat is eindeloos natuurlijk. Maar ik heb wel nog wat vragen over dingen waar ik zelf nog niet zo heel goed aan uit kan. Jouw boek heeft me wel al wat geholpen. Dat was goed. Maar sowieso voor die analyse heb ik alle audio-transcripties van wat deelnemers gezegd hebben. Ik heb enkele focus-interviews gedaan met deelnemers. Ik heb wat literatuuronderzoek en dan zou het ook helpen als je als expert nog wat dingen kan aanvullen of bevestigen dat ik genoeg van verschillende bronnen informatie hebt. Dus soms ga ik misschien dingen vragen die ook al in jouw boek staan, maar dan zeg je dat maar want....

Sara [00:01:48] Ik ken het ook niet van buiten, Sofie.

Sofie [00:01:52] Ik dus ook niet. Ik zit hier met tien boeken aan mijn tafel.

Sofie [00:01:58] Één van de van de dingen die mij wel fascineren: ik heb Salomé Scholtens een interview gedaan. Zij is wetenschappelijk onderzoeker die opstellingswerk gebruikt bij studenten aan de Medische School.

Sara [00:02:17] En hoe heet die?

Sofie [00:02:19] Salomé Scholtens. Als je wil, dan stuur ik haar wetenschappelijke artikelen even door.

Sara [00:02:27] Heel graag.

Sofie [00:02:28] Zij is verbonden aan het Bert Hellinger Instituut in Nederland.

Sara [00:02:36] ah, in Nederland

Sofie [00:02:37] Ja, ja. Eigenlijk is haar ambitie, want ze doet dat niet officieel als onderzoeker, dat is vanuit haar eigen interesse dat dat vertrekt en omdat ze zelf opstellingswerk toepast in de opleiding als coach en trainer, is zij eigenlijk beginnen een literatuuronderzoek doen, naar wat allemaal definities zijn van opstellingswerk om dan tot een officiële definitie daarvan te komen. En zo zet ze telkens opnieuw kleine stapjes om dat toch meer wetenschappelijk karakter te geven dan dat dat nu heeft, door echt een internationaal onderzoek te doen en ook omdat ze zegt er zijn eigenlijk heel veel Duitstalige bronnen, maar die en in Zuid-Amerika blijkbaar ook. Met haar had ik het over dat een van de taken van een begeleider ook is om een soort van drama te detecteren, of mensen die echt denken dat ze een rolletje moeten spelen, of mensen die dan teveel nadenken of elkaar gaan beïnvloeden. En dat zette mij verder op het spoor van ja, wat moet zo'n begeleider eigenlijk allemaal kunnen? Want ik moet natuurlijk rond mijn methodiek ook wel enkele aanbevelingen kunnen doen rond wat echt belangrijk is als begeleider, om handvaten te hebben. En ik vroeg mij of jij daar....

Sara [00:04:27] [00:04:27] In mijn ervaring los je daar 90% van [1.1s] het gedoe mee op door een goede instructie te geven. Als je dat natuurlijk heel vaag houdt, ja dan is dat zeker zo. Maar als je mensen zeer duidelijke instructies geeft van wat wel en wat niet en als je ook consequent corrigeert als ze bijvoorbeeld zeggen bijvoorbeeld Stel dat je mensen uitnodigt om representant te zijn dat ze niet zeggen 'Wil jij mijn mama spelen?' 'Maar ik wil mijn mama zijn. Dus bijvoorbeeld dat al maakt een verschil in hoe het wordt neergezet. Waar ik ook altijd heel duidelijk over ben is dat we niet geïnteresseerd zijn, en ik zeg dat een beetje vriendelijker dan nu, maar dat we niet geïnteresseerd zijn in verhalen, analyses, hypothesen omdat het echt gaat over fysieke, vooral fysieke maar gewaarwordingen. En ik geef mensen, ik leid die daar ook echt door. Dus als iedereen op zijn plek staat zeg ik van neem even tijd, sta even stil bij wat er allemaal is gebeurd sinds dat je bent gekozen, wat voel je in uw lijf, waar is het licht? Waar is het zwaar? Waar is het warm? Waar is het koud? Hoe zit het met uw hartslag? Uw spiertonus? Wat zijn plekken die meer ontspannen zijn? Wat zijn plekken waar je meer spanning voelt? Gaat uw aandacht naar het bovenste deel van uw lichaam of naar het onderste? Zijn er bepaalde bewegingen die je zou willen maken? Voel je dat je een neiging hebt om mensen juist wel of niet aan te kijken? Met wie voelt u wel of niet verbonden? Wie kan je wel of niet zien? Dus ik ga dat echt.... En natuurlijk, als we dat een aantal keer gedaan hebben, maak je dat een beetje korter, maar zeker de eerste keer doe ik dat zeer uitgebreid, keihard vertragen, zodanig dat je mensen echt op het spoor zet van wat gebeurt er hier bij mij en dan je die een beetje ontraadt om zo oh wat zou ik nu als de moeder van die en die en die allemaal een keer.... En natuurlijk komen daar soms ook gedachtenflitsen bij, maar die komen vanzelf dus daar nodig ik niet expliciet toe uit. En als mensen dan daar toch zouden in beginnen, dan zeg ik oké, laat die gedachten maar even voor wat ze zijn. We gaan het hier bij houden.

Sara [00:06:57] En dat heb ik ook gemerkt door dat we op uw advies die eerste oefening hebben ingericht waarbij we mensen gewoon even laten toekomen in hun lichaam door die twee tegenovergestelde werken te kiezen en daar alleen maar in één woord vragen om te zeggen wat ze daar bij voelden. Dus ja, dat dat hielp daar zeker bij. Ik heb zelf inderdaad ook opgeschreven het gidsen van mensen in de reis doorheen het lichaam, zijn er zo nog dingen waar jij van denkt dit zijn echt heel belangrijke aspecten voor de begeleiding in mijn context. Want als dat in een therapeutische context is, is dat nog helemaal anders.

Sara [00:07:53] Ja, ik zou dat niet altijd drama noemen of zo. Maar wat je soms wel kunt hebben is dat mensen hun persoonlijk verhaal een beetje interfereert met wat ze als representant gewaar worden. En dat is natuurlijk geen wetenschappelijke uitleg, maar meestal is het dan zo dat als mensen dan een uitleg beginnen te doen, dat je een collectief euh? ziet gebeuren bij de rest. En dan is het.. ik heb het een paar keer gehad dat je dan kunt vragen van stel dat jij dat ik dan bijvoorbeeld zeg Sofie zou het kunnen, dat het misschien ook wel dicht komt bij uw verhaal nu en danerg, want dan gaan we even iemand anders kiezen om deze rol te doen, zodanig dat jij even met het uwe kunt bezig zijn en dat de andere persoon helemaal ten dienste staat van het verhaal van Charlotte, wiens opstelling dat dit nu is en dan doe je even een wissel.

Sara [00:08:54] Ja, dat is iets wat ik nu bij ons nog niet ben tegengekomen omdat we nu meer in dat werk zitten.

Sara [00:09:04] Ik denk dat dat niet zo'n punt is, maar het is gewoon handig om te weten dat dat kan.

Sara [00:09:09] Dat dat kan... Ja, maar wel heel vaak mensen die sowieso al heel hard in hun hoofd zitten. Daar is het wel regelmatig niet gelukt om hen helemaal in die lichamelijke ervaring te krijgen.

Sara [00:09:28] Ja, ik heb het eigenlijk zelf, want in een groepsgebeuren heb ik het nog niet zo meegemaakt. Maar ik had hier onlangs een theatermaker die voor een individuele opstelling kwam. Ja, dan heb je natuurlijk niet de corrigerende invloed van de groep. En [00:09:46] verhalen, analyses, [0.0s] die ging echt los, maar dan heb ik dat zelf ook een beetje losgelaten. Ik dacht oké, dit is uw taal, dit is uw weg, je haalt hier duidelijk van alles uit, ik zou het dan niet een opstelling noemen, maar het was een interactieve verkenning van uw thema. Ook helemaal prima.

Sara [00:10:04] Ja inderdaad, want bijvoorbeeld het experiment waar jij bij was, daar heb ik eigenlijk achteraf gezien in die analyse dat daar eigenlijk, ja, heel veel mensen vanuit hun hoofd aanwezig waren. Meer nog dan bij de andere experimenten, waar ik natuurlijk veel meer deelnemers zelf had gekozen waarvan ik voelde die hebben daar meer affiniteit mee. Dus in die zin was het een eerder kritische groep. En zij haalden daar toch ook van alles uit. Dus dat is een beetje wel een troost van dit, dit onderzoek dat als het niet zou lukken op die manier dat mensen er sowieso wel iets iets aan hebben of toch geïnspireerd zijn op andere manieren naar naar werken te kijken.

Sara [00:10:54] Ja, zeker.

Sara [00:10:56] Een van de dingen die ik ook opschreef was die spanningsboog bewaken. Kan je daar nog iets aan toevoegen wat dat daar... Dat is echt een heel moeilijke, denk ik.

Sara [00:11:13] Je vraagt dit niet aan de juiste. Mijn collega Frank heeft daar een nog duidelijker visie op. Ik doe eigenlijk wel langere opstellingen. En ik heb nog nooit gehad dat ik nu dacht oei, dan zakt hier helemaal in. Wat ik soms wel doe, maar dat gaat hij ook niet voorhebben. Vorig weekend hadden we een weekend familieopstellingen en daar waren twee thema's in zowel de moederlijn als in de vaderlijn en ik voelde van ja ik moet daar allebei iets mee doen. Want dat hangt zo hard samen, ik kan niet zeggen we moeten er nu één kiezen, ikkan dat wel, dat gaat allemaal, maar ik wou dat ook niet en dan heb ik op een gegeven moment gezegd tegen familie van de vader, gaan jullie even zitten, het is oké, ik ga even hier werken en als ik jullie nodig heb ga ik vragen om terug recht te staan, want ik denk wel moest ik die een half uur hebben laten rechtstaan terwijl alle dat werk aan de andere kant zou gebeuren dat die wel daar wel zouden afhaken. Maar zo'n lange opstellingen doen jij nooit, dus ik denk eigenlijk dat dat niet zo'n punt is.

Sara [00:12:22] Nee, maar ik voel wel dat mensen als ze niet snel genoeg aan het woord zijn, dat daar wel wat ongeduld ontstaat. Dus het is wel altijd belangrijk om op tijd naar de volgende te gaan en inderdaad ook niet te lang in die eindeloze verhalen van mensen te blijven hangen als die zouden komen.

Sara [00:12:44] En dat durven afbreken ook echt. Erkenning geven en dat is dikwijls de truc, gewoon zeggen van amai, keiveel info, je hebt ongetwijfeld nog meer, we gaan het even hierbij laten, want ik wil andere mensen ook nog even horen. Dus eerst Jeey en dan stop. Dat is een trucje.

Sara [00:13:04] Goed dat je dat zegt ja.

Sara [00:13:12] Ruth heeft heel veel geparafraseerd, maar daarvan zeg jij dat hoeft niet per sé altijd. Of is daar een heel belangrijk deel van wat je als facilitator doet?

Sara [00:13:23] Dat is elk zijn stijl ook een beetje. Ik doe dat niet echt en ik probeer eigenlijk ook vooral een beetje bij de woorden te blijven die mensen zelf gebruiken.

Sara [00:13:33] Ja, maar het is eigenlijk vooral erkenning geven dan, dat wat zij zeggen dat dat relevant is en ertoe doet.

Sara [00:13:42] Ja, ik zou eerder voor kiezen om een soort samenvatting te maken of er een woord uit te kiezen dat blijven hangen is. Als je bijvoorbeeld de vraagsteller dan zie knikken van ah ja, ja, da, dat je dat dan nog eens even oplicht. Maar daar nu echt andere woorden aan gaan geven.... Ik blijf er eigenlijk meestal af, tenzij dat je zo voelt van iemand is nog echt aan het zoeken. Ja ik voel iets, het is wat vaag. Ik kan het niet zo goed pakken, zit je wat in de mist.... ja, zo dat, dat wel, maar als die dat niet nodig heeft, dan zou ik dat niet direct doen. Maar nog eens, dat is ook een beetje de stijl. Dat is niet mis.

Sara [00:14:37] Die instructies geven is ook heel belangrijk en ik heb gemerkt dat er bij onze deelnemers ook wel wat verwarring over ontstaat soms, al is het al.. Als ze geen ervaring hebben over het woord vraagsteller, wat ik u op de boekpresentatie de inbrenger heb horen noemen.

Sara [00:14:54] Klopt. Dat kan ook. Ja.

Sara [00:14:56] We hebben dat nu altijd de vraagsteller genoemd, maar omdat er niet echt, op het einde, ook op uw advies, hebben we beslist van ja we gaan niet echt met De vraag is aan iedereen 'Wat is de aantrekkingskracht van dit werk?' Dus we werken niet meer zo met een vraagsteller.

Sara [00:15:16] Dan zou ik dat misschien de aangever of zo noemen ja, of iets anders wat dat wel duidelijk maakt en dat je dat op voorhand ook kadert. Maar je hoeft er eigenlijk geen term voor te hebben. Als je zegt dat het Joke is, dan is dat ook duidelijk.

Sara [00:15:31] Ja, Er is ook niet meer één..... We hebben dat wel nog gedaan in het laatste experiment dat er één iemand bevraagd wordt. En dan maken we de lijn naar de rest van de groep die daar dan feedback op geeft, zodat we toch een collectief gedragen aantal aspecten hebben die we eruit kiezen. En dan gaan we ook..... De mensen mogen dan ook zelf hun positie kiezen. Maar blijkbaar is er nog altijd iemand nodig die dan toch bepaalt wie welke rol gaat opnemen. En mag ik dat nu zo zeggen 'rol opnemen' of moet ik dan representeren?

Sara [00:16:11] Ja, Je kunt dat zeker zo zeggen dat is ook iets bekend voor mensen, ik zou het niet ingewikkelder maken dan nodig is.

Sara [00:16:21] Maar omdat we daarnet zeiden dat om uit dat drama te blijven, is het goed is om ook heel verrijnd daarover te communiceren.

Sara [00:16:28] Ik zou zeggen wie dan wat representeert.

Sara [00:16:33] En dan helpt het als er één iemand die beslissing neemt, gewoon voor het proces. Dus er is toch altijd een iets centralere figuur.

Sara [00:16:42] Maar daarom noem ik dat de aangever, die geeft wel een aantal dingen aan. En die....

Sara [00:16:52] Ja, Dat is een goed idee, want ik had toch een nieuwe vocabulaire moeten creëren en een beetje van dat strikte van dat opstellingwerk weggaan. Want dus ook bijvoorbeeld bij die instructies, Ruth vraagt heel vaak 'Hoe is het hier om hier te staan? '. Is dat voor u de enige vraag die je kunt stellen als het daarover gaat? Of hoe vast staat dat in opstellingswerk dat je dat op die manier....

Sara [00:17:25] Nee. 'Hoe is het hier?' gebruik ik zelf ook heel veel, omdat dat gewoon een heel open vraag is, want als bijvoorbeeld je zou vragen 'Hoe is het met u?', Ja, dan krijg je een ander antwoord. Maar je kan op de duur, natuurlijk als je daar even mee bezig bent, mensen zijn wat mee, kan je ook zeggen 'vertel eens, ik kom eens luisteren hier' of van dat soort zinnnetjes.

Sara [00:17:55] Ja, want sommige mensen geven ook aan dat ze dat te vaak vinden.

Sara [00:18:01] Maar als je net een hele duidelijke instructie hebt gegeven van waar dat het allemaal over mag gaan en wat ik daarjuist heb gezegd van voel eens even in uw lijf, warm, koud, spanning, ontspanning enzovoort enzovoort. Dan hebben mensen wel echt genoeg materiaal om als je dan komt vragen 'hoe is het hier?', daar wel iets over te zeggen dat in die lijnen zit.

Sara [00:18:22] Klopt, en ik denk dat dat in dat laatste experiment duidelijker was, maar in de vorige was dat nog onvoldoende duidelijk. Ja oke. Op een gegeven moment heb jij verteld tijdens onze nabespreking. Je kan iemands innerlijke beeld opstellen als je één iemand de regie laat nemen. En wat we daarnet zeiden en dat heeft een waarde. En je kunt ook zeggen we gaan kijken wat systeem-dynamisch zichtbaar wordt. En dat is ook heel interessant, heb je gezegd. Maar dan ben je mij ergens kwijtgeraakt, want ik weet dan niet goed hoe ik dat moet interpreteren. Wat is dan het verschil? Wat is juist het systeem-dynamische in het werk? Hoe moet ik dat... of je hebt ook bijvoorbeeld gezegd van je kan de beleving vanuit één iemands blik behouden of het open plooiën van de systemische laag in het werk. Zo heb je het gezegd.

Sara [00:19:34] Je verstomt mij. Dat is bijvoorbeeld vorig weekend was er iemand die een vraag had over haar gezinssysteem en alles stond in de knoop. Ouders en kinderen stonden door elkaar en de generaties stonden door elkaar, de levenden en de doden stonden door elkaar. Het was echt volledige chaos en ik dacht wow, als ik hier nu een voor een alles terug op orde moet gaan zetten wordt dat een zeer ambetant ding, dus we zijn even gebleven bij het feit dat alles in de knoop stond en iedereen gaf dat ook wel aan, en dan heb ik gevraagd zou iedereen eens kunnen proberen om heel langzaam en ook mee in het oog houden van wat de andere mensen doe, proberen te gaan bewegen naar een plek die beter voelt dan de plek waar hij nu staat. En dan laat je eigenlijk de wijsheid van het systeem of hoe je dat ook wilt noemen, zich ontvouwen. En dat was heel bijzonder hoe dat die dan ineens allemaal stonden waar ze moesten staan en dan zo het verschil voelen tussen de twee. Maar dat is natuurlijk met een familie-dynamiek. Daar hebben je ook wel die wetmatigheden van wie moet er waar staan, als hier de papa staat en hier de mama en dat kind staat hier in het midden, en die twee ouders zitten naar dat kind te kijken en dan weet je gewoon dat is niet interessant. Maar als het wow hier staat en verwondering hier en het licht daar, kan je niet zeggen oh nee, dat is dat is gewoon ook iets anders.

Sara [00:21:08] Ja en ik voel dan precies ook dat je dat werk zou beginnen corrigeren of zo.

Sara [00:21:14] En bij familiesystemen is dat belangrijk soms, om daar correcties in aan te brengen omdat mensen dan ook effectief van afzien. Maar hoe dat iemand zijn ervaring is van van een beleving? Daar moet je niets in gaan in herstellen. Tenzij dat bijvoorbeeld, ik denk even aan het werk dat wij gedaan hadden. Wat dat de maker ook...

Sara [00:21:41] Bij Anish Kapoor was dat

Sara [00:21:43] Ja ja, op een gegeven moment was het wel zo dat toen dat die, ik weet het nu niet meer precies, of iemand, er was iets, als die een beetje dichter kwam of zo, dat dat dan beter was of zo. En dus in die zin kunnen bijvoorbeeld wel vragen van ja, was dat een beweging die vanuit u zelf voelt komen en dan is dat niet van het is hier fout en het moet anders, maar dan gaat dat wel over de energie volgen die in het in het systeem zit.

Sara [00:22:14] En dan gaat het over een nieuw perspectief innemen op het werk en niet op 'we moeten hier iets rechtzetten'.

Sara [00:22:22] Ja, precies. Ja.

Sara [00:22:24] Oké, want die Salomé Scholtens zei ook van ja. Een interessante stap in het experiment zou ook kunnen zijn om de onderzoeksvraag te stellen 'welke informatie kunnen we systemisch uit dat werk halen?' En ik denkJa... Maar wacht, hoe moet ik dat dan interpreteren? Want ja, daar ben ik echt niet.... Hoe zou je dat dan kunnen...

Sara [00:22:52] Dan zou je bijvoorbeeld van, ik zal iets echt super cliché zeggen, bij gebrek aan meer inspiratie, maar stel dat je zegt van we hebben weet ik veel, we pakken De Nachtwacht, en de spanning die in dat werk zit tussen enerzijds de heroïek van het vechten voor de goede zaak, maar anderzijds ook dat je daarvoor eigenlijk iets van menselijkheid moet onderdrukken om dat te kunnen, en wat oorlog ook met mensen doet, dat is iets heel vreemd en toch heel menselijk. En die spanning van ja, hoe gaan we om met oorlog in onze wereld en dat onderdrukken van die menselijkheid, hoe doen we dat? En wat doen wij als er een bericht over Rafah komt, en hoe

reageert een Raad van Bestuur van de UGent op studenten die dit kot gaan bezetten en koop je nog een Israëlisch product en vanalles, dus dat je eigenlijk de spanning die in een werk zit, dat je....

Sara [00:24:08] Thematisch dan.

Sara [00:24:10] Ja, thematisch, maar ook systemisch in de zin van, hoe is er plek voor het donker en het licht? Hoe, als je bijvoorbeeld dingen uitsluit, ja, dan komen die vanzelf terug langs de achterdeur kloppen, als je zegt van ach, maar, wij zijn dat een beetje ontgroeid zo, oorlog in het Westen. Wij hebben interessante dynamieken en democratische principes die ons daar boven verheffen. Ja, dat is helemaal niet waar.

Sara [00:24:49] Als je dat zou doen, dan zit je natuurlijk wel echt meer op dat element van burgerschap te werken en de, misschien zelfs politieke dimensies in hun werk. Want, en dat werkt natuurlijk bij figuratieve werken het beste, denk ik.

Sara [00:25:11] Ja, ik denk dat als je met een abstract werk dan kan je misschien wel iets van donker en licht en schaduwkanten integreren. Maar dan moet al, denk ik, ver gaan zoeken of je moet alwel een heel speciaal publiek hebben die daar iets van gaan oppikken. Maar ik denk dat er zeker werken zijn die zich daartoe lenen, als je dat wilt. Want dat is ook.....

Sara [00:25:32] Ik denk als je het zo uitlegt, dan denk ik dat dat effectief een interessante stap kan zijn, maar dat ik dat nu gewoon niet onderzocht heb. Nee, oké. Dus we hebben aan de hand van wat je vorige keer van adviezen hebt gegeven die aanpassingen gedaan. En ik heb het daarnet verteld, mensen gidsen in die reis doorheen het lichaam, dan meer flexibiliteit in de toewijzing van die rollen en die vraagsteller minder centraal stellen. Maar ik zit nog vast op de tweede oefening. Wat dat dus bij u Anish Kapoor was. Nee, sorry. De, wat was dat nu weer, die werkers.., Die vlasvlieders of zo.... Ja, daar vragen we om individueel één aspect in te voelen van het werk. En ik weet niet wat uw ervaring was, maar veel mensen beginnen dan precies ook in hun hoofd te schieten. Er komt iets van onzekerheid naar boven, van oei, een aspect van een werk, wacht... En ook al geven we voorbeelden, dan lijkt het nog alsof dat mensen dat wel echt een heel spannende oefening vinden. En ik merk dan heel analytische dingen die ook met fantasie te maken hebben, maar niet per sé.... De deelnemers geven vaak aan dat dat wel een noodzakelijke stap is om naar die opstelling te kunnen gaan, om al eens een keer te proberen van hoe is dat zo om een aspect te zijn. En toch zie ik daar iets gebeuren dat heel..... dat lijkt heel fake of zo.

Sara [00:27:34] Heel overdacht misschien. .

Sara [00:27:38] Fake is misschien niet het juiste woord, inderdaad, maar heel erg cognitief bedacht.

Sara [00:27:45] Ik vroeg me natuurlijk ook al af, Sofie, of het feit dat je daar met al die publiekswerkers zit die elkaar eigenlijk niet echt kennen, maar die wel een soort rap to protect hebben. Van Ja, je bent een publiekswerker van een museum. Dus ja, je kan je dan wel niet permitteren, ik overdrijf misschien een beetje, maar je kan je dan misschien toch niet helemaal profileren, of je hebt dat gevoel dat dat niet kan, en dat is misschien juist, om in iets heel emotioneel te gaan zonder dan misschien toch nog iets interessants gezegd te hebben. Begrijp je wat ik bedoel? Dus ik denk dat dat ook wel een ding zou kunnen geweest zijn. Er waren ook wel wat jonge mensen bij....

Sara [00:28:32] Maar ik heb het ook wel in de andere experimenten gezien dat mensen bij die oefening. zeggen dat er heel veel onzekerheid naar boven komt en dat ze daar beginnen denken oei, wat gaan de anderen hiervan vinden als ik dit doe?

Sara [00:28:51] Ik denk dat je dat zou kunnen ondervangen door misschien ook andere woorden te gebruiken en een klein opstapje te geven. Een aspect van het werk. Dat klinkt al redelijk hoogdrempelig, analytisch ook een beetje misschien, terwijl dat je ook zou kunnen zeggen van ja, zet uw blik nu zo eens een beetje op op half zven en ga daar zo eens... kijk zo eens en kijk eens wat springt eruit. Dan heb je een heel ander.... begrijp je wat ik bedoel?

Sara [00:29:33] Ja, ja, dat is waar.

Sara [00:29:35] Ik zou dat een beetje downsizen van hé, je moet niet het meest interessante aspect hier gekozen hebben maar doe iets. En dat zelf ook een beetje luchtig en klein houden.

Sara [00:29:50] Ik denk dat je ons....., want dat is waar wij zelfs bij het eerste experiment hebben bedacht van wat gaan we hier meegeven van informatie? Want een aspect dat moet je uitleggen. En we hadden in dat eerste experiment gekozen om dat niet te doen om eens te kijken waar de mensen zelf zouden mee afkomen. Maar dat bleek dus ook heel spannend. En dan dat tweede hebben we dan maar gezegd ja, dan zullen we het maar uitleggen. Maar hoe jij dat nu voorstelt kan ik mij inderdaad wel inbeelden dat het veel eenvoudiger is.

Sara [00:30:31] Ja en ook zo echt mensen de boodschap meegeven, dat doen we eigenlijk heel vaak, ook in onze trainingen en zo: je kunt niet iets fout kiezen. Mensen hebben soms wel dat idee. Of je kunt niks fout zeggen. Er is geen, er is geen juist antwoord of er is geen interessanter ding of zo. Het gaat over wat er nu op dit moment bij u naar boven komt.

Sara [00:30:56] Ja dus dat is uw eerste instructie en dan is opnieuw die instructie van wat je daarnet zei over dat invoelen in uw lichaam opnieuw van warm, koud....

Sara [00:31:09] Ja, ja, Ik denk op dat moment kan je dat een beetje kleiner houden. Ik zou die uitgebreide instructie echt bewaren voor het begin en voor de Anish Kapoor bij die aspecten dan zullen we ze nog maar even noemen, kan je zo eens gaan van oké, maar als je dan even uw focus daarop legt en je laat dat eens even helemaal binnenkomen, wat merk je dan? Wat doet dat met u? Is dat aangenaam, onaangenaam. Welke gedachten flitsen door uw hoofd? En dat je eigenlijk bijna dat een beetje zou uitschrijven zodanig dat als nieuwe begeleiders ermee aan de slag gaan dat die een beetje een houvast hebben. Maar vanaf dat je dat dan een paar keer hebt gedaan, dan zit het ook wel gewoon in uw hoofd. En dan kan je dat met een beetje meer schwing en dat ook gaat over, je hebt de technische instructies, maar je hebt natuurlijk ook wat je groepsdynamische bij de groep wil teweegbrengen. Dat gaat over duidelijkheid, dat gaat over veiligheid en dat gaat over safe space om dingen te kunnen delen met elkaar. Waar zet je op in, per oefening en hoe kan je dat een beetje doen?

Sara [00:32:25] Want dat is inderdaad iets wat alle deelnemers ook teruggeven rond veiligheid en vertrouwen, rond groepsdynamiek. Dus jij verspreidt dat een beetje over het geheel?

Sara [00:32:39] Ja, er zit een soort opbouw in. Fase één van een groepsdynamisch proces gaat er eigenlijk altijd over dat iedereen vindt dat spannend, bijna iedereen vindt dat spannend. Dus waar je voornaamste rol als begeleider is, is duidelijkheid. Je moet keiduidelijk zijn over wat gaan we hier doen? Hoe zit dat in elkaar? Wat kan je verwachten? Waar is het toilet? Hoe lang gaat het duren? Al die dingen, die mensen al zo: oké, heel heldere uitleg, duidelijke instructies. Dat is waar die een beetje gaan zakken. Als dat een beetje gebeurd is, dan kan je stapje twee doen en dan kan je zeggen van oké. Inzetten even op die gezamenlijkheid, we gaan samen iets beleven, je kan dat niet fout doen. Het gaat erover om wat verschillende dingen aan bod te laten komen. Dat je mensen geruststelt, alles oké is. En dan in een derde fase en niet per sé elk boog dat je gaat maken, ga je per sé in die derde fase komen. Dat zal heel erg van uw groep afhangen en van de manier waarop die begeleider dat ook doet. En het is sowieso een korte tijd, in een derde fase gaat dat echt over als mensen dingen kunnen delen die hun geraakt hebben, dat veiligheid creëer je doordat er plek is voor kwetsbaarheid. Zo'n typisch ding in de trainerswereld dat groepen zegt 'ja het is hier niet veilig'. Ja oké, het zal wel of zoiets. Maar je kunt dan zitten wachten.... Ik zeg ook altijd: 'Dan kunnen we twee dingen doen. Dan kunnen we hier zitten wachten totdat het voor iedereen veilig is. Of we kunnen heel kleine stapjes gaan proberen om dingetjes te delen waardoor we samen die veiligheid maken, dat is nu in een andere context en dan moeten ze natuurlijk niet zo doen. Maar ik zal u een schema doorsturen, Sofie, met de verschillende fases van groepsdynamieken die in elke groepsvorming plaatsvinden en wat dan de rol telkens is van een begeleider. En ik denk dat je daar mogelijks ook wel een paar dingetjes kunt uithalen, als je dat interessant vindt.

Sara [00:35:01] Zeker. Want wat jij nu vertelt is denk ik ook wel een hele goeie houvast om die aanbevelingen voor een begeleider te kunnen formuleren.

Sara [00:35:08] Ja.

Sara [00:35:11] Ja super.

Sara [00:35:13] Dus maar ik denk wel dat je mensen moet zoeken die niet per sé super ervaren zijn, maar die wel op hun gemak zijn bij een groep, die denken oh yeey en die niet denken OMG moet ik dat allemaal...wat dat niet mag afstralen.

Sara [00:35:27] Ja klopt, want dat is effectief wat ik wil. Ik wil keigraag dit kunnen doen met mensen die niet per sé een opleiding in opstellingswerk gevolgd hebben. Waardoor dat ik heel die therapeutische vibe die daar nu nog is blijven rondhangen ook kan wegnemen. Want natuurlijk, Ruth stelt zichzelf voor, doet dat als therapeut zelfs, stelt zichzelf voor als therapeut. Dat geeft ook allemaal extra lading op het geheel en daar kan zij zichzelf niet in verloochenen. Dat is hoe zij dat doet. Maar dan moet ik wel op zoek naar hoe kan het ook anders.

Sara [00:36:11] Maar ik vind dat eigenlijk allemaal vragen hoor, want ik vind niet per persé omdat iemand niet zegt dat hij/zij therapeut is of zoiets, dat het dan een verloochening is.

Sara [00:36:22] Nee, nee, ik bedoel, da's een keuze die zij heeft gemaakt en ik vind niet dat ik daarin.... Ik vind dat dan moeilijk om te zeggen van kan je dat en dat en dat van informatie over uzelf weglaten omdat.

Sara [00:36:36] Nee, maar dat je het zou het met haar of andere mensen die dat gaan doen, eens kunnen hebben over oké, wat zeg je wel, wat niet? Hoe doe je dat? Hoe stel je jezelf voor? wat heeft dat voor impact op de groep? Dat zijn interessante vragen.

Sara [00:36:50] Ja, zeker. En dat is inderdaad een gesprek dat ik met Ruth ook nog wel ga hebben daarover. Maar die heeft nu een hersenschudding. Dat is wel heel erg.

Sara [00:36:59] Oei ja en een zware?

Sara [00:37:03] Ja, het is redelijk heftig. Ze zat in het donker aan de zee, maar ik heb ze ondertussen wel nog berichtjes gestuurd, maar ze reageert niet, dus ik maak me daar wat zorgen over. Ik was aan het denken, die oefening twee, even terug over dat stukje van we moeten die daaruit weglaten of we moeten een shortcut nemen want het neemt te veel tijd in beslag. Maar het blijft toch ook wel een cruciale overgang, denk ik.

Sara [00:37:34] Je kan wel eens nadenken over hoe kan je het misschien een beetje gebalder of gericht doen. Je kan bijvoorbeeld dezelfde oefening doen, maar ik ben maar eventjes hardop aan het nadenken en dat je dan in plaats van aan iedereen te vragen wat komt er bij u op? En vertel eens allemaal, maar gewoon zegt van Oké, mensen die willen geef eens even een woord of de zin van wat er nu gebeurt. Dan heb je een [00:38:07] veel gebaldere [0.0s] ervaring en toch is die innerlijke beleving allemaal wel een beetje op gang aan het komen.

Sara [00:38:13] Ja, maar dat doen we in die eerste oefening nu. Dat is echt dat woord en zin, alleen maar dat, om al eens een keer te kunnen voelen wat contrasten zijn in de beleving. En dan in het tweede zou ik hen willen meenemen naar als we nu eens kijken naar elementen uit het werk zelf. Dus eerst kijken we een beetje naar onze gewaarwording, dan kijken we echt naar specifieke elementen uit het werk zelf en onze gewaarwording. En dan, in de laatste oefening gaan we dan echt de opstelling doen waarbij we eigenlijk al wat geoefend hebben in de eerste twee oefeningen op een meer individueel niveau en brengen we het echt in de dynamiek van de groep.

Sara [00:39:00] Ja. Maar ik zou denken experimenteer daar eens een beetje mee van hoe lang dat je dat doe of hoeveel tijd dat je mensen geeft. Ja, en kijk eens wat dat dat geeft, gaan uitproberen.

Sara [00:39:19] Ik heb dan een aantal dingen er nog uitgehaald, dus bijvoorbeeld veiligheid en vertrouwen als essentiële elementen. Daar hebben we het daarmee al over gehad. En de duidelijkheid over rollen en verwachtingen, dat dat toch echt belangrijk is, waardoor mensen zich comfortabel voelen. Maar dan denk ik wel dat wat je mij gaat doorsturen, dat dat daar heel goed bij gaat aansluiten om dat ook theoretisch te onderbouwen. Ja, ik zit helemaal nog in de knoop met ik noem dat nu actieve lichamelijke betrokkenheid. Maar het is niet alleen dat. Ik las in uw boek Zintuiglijke ontvankelijkheid, openheid en dat zijn allemaal zo van die termen waarvan ik denk ja, daar gaat het om, maar ik krijg dat niet in een begrip vast.

Sara [00:40:19] Nee, Ik denk dat dat ook.... Ik heb dat zelf een beetje losgelaten. Maar bijvoorbeeld wij geven ook een opleiding trauma opstellingen, er zijn andere instituten die noemen dat interactieve zelf resonantie.

Sara [00:40:35] Ja, ik heb dat opgezocht.

Sara [00:40:38] Ja, voilà, dat is een keigoede term. Maar als je dat leest en je kent dat niet, dan denk je OMG wat is dat? Dus het gaat er ook over van dat je iets vindt wat mensen wel een idee geeft van wat het is, zonder volledig te hoeven zijn. Want dat gaat niet, want dan komt het heel vaag, wolligs weetikveelwat uit.

Sara [00:41:01] Ik vind ook heel moeilijk om daar iets over te schrijven, want het heeft ook met intuïtie te maken met buikgevoel, met heel onbewuste dingen die gebeuren. Ik zit daar in een kluwen van theorieën. Ik weet niet goed wat ik daar mee moet doen. Want eigenlijk....

Sara [00:41:22] Je hebt zo een tekstje nodig waarin je dat een beetje uitlegt, en waar je al die andere woorden nog kunt gebruiken. Maar ik denk dat je als naam voor een methode of zoiets iets ga moeten kiezen dat een beetje kort door de bocht is. Bijvoorbeeld interactieve kunstbeleving, weet ik veel. Zoiets in die aard, waardoor mensen wel een idee hebben van in welke richting dat dat gaat gaan. Want het gaat over een beleving en het gaat over dat je iets interactief doet, dat mensen al niet denken dat het een lezing gaat worden, maar dat dat dan een beetje duidelijk is waarover dat het gaat, als ze willen weten wat dat precies is, dan moeten ze dat tekstje maar lezen, want dat allemaal in een naam gaan stoppen ik denk niet dat dat mogelijk is.

Sara [00:42:05] Nee, maar heb jij zelf iets van.... want ik heb natuurlijk wel gekeken naar dat wetend veld bijvoorbeeld. Ik heb dat nu een klein beetje uitgelegd in mijn onderzoek als in mijn begrippenlijst, maar ook dat is te weinig wetenschappelijk onderzocht om daar echt verder in te kunnen doorgaan.

Sara [00:42:33] Ik kan je nog wel een paar onderzoeken doorsturen als je wil, of heb ik dat al gedaan? Nu, we zitten ook al in de fase dat er is bewezen dat dat er is en dat dat werkt, maar dat we nog altijd niet weten hoe dat dan komt.

Sara [00:42:52] Nee, nee en ja. Oké. Maar als ik dat zo kan schrijven, is dat misschien ook wel goed.

Sara [00:43:00] Ja, en die morfogenetische velden van Rupert zijn daar ook al een fingerwijzing in. Maar dat is inderdaad gelukkig geen harde wetenschap, Sofie, want dan zou je in de problemen zitten.

Sara [00:43:15] Nee, want ik had eerst... eerst was mijn onderzoeksvraag hoe kan kunstbeleving een meer lichamelijke beleving worden? Vorig jaar ben ik zo gestart, maar dan door dat opstellingswerk te doen, merk ik ja, dat is veel meer dan een lichamelijke beleving, dus ik hoef mij daar niet meer op te focussen. Ik onderzoek gewoon hoe opstellingswerk bruikbare methodiek kan zijn voor kunstbeleving en lichamelijke betrokkenheid is daar één van de aspecten in. Maar dat is ja, ik ga dat niet verder kunnen uitdiepen, want dat is heel vaag gebied. Want embodiment was ook zo een term die jij in je boek gebruikte. Ja, wel een interessante term, maar ik heb schrik als ik daar verder ga onderzoeken dat ook weer in een heel nieuw veld terecht komt, dat mij gaat afleiden van... Ja, er is zoveel angst gewoon, er is zoveel. Iets over tijdsbeleving. Veel deelnemers geven aan dat ze tijdens dat ze bezig zijn, de tijd gewoon uit het oog verliezen en op het einde is iedereen keimoe. Hoe kijk jij daarnaar? Wat is uw ervaring daarmee? Is dat voor u een onvermijdelijk aspect van de methodiek? Of is dat toch iets waar je als facilitator zou kunnen vermijden of zo?

Sara [00:44:54] Ik denk dat dat deels er een beetje bijhoort en dat je dat deels ook wel een beetje kunt ondervangen door bijvoorbeeld na elke oefening te zeggen van oké, we gaan even alles losschudden of zo iets doen waarbij dat je een soort reset doet lichamenlijk, wat al die spanning van alle dingen die je doet opstapelt en opstapelt tot inderdaad tot iedereen zegt beuuuh

Sara [00:45:26] En dan helpt het ook wel dat je altijd kunstwerken kiest in andere zalen waardoor dat je dat wandelingetje ook nog even hebt. En dat is dan....

Sara [00:45:34] Dat wandelingetje op zich is niet genoeg, want je kan ook met een spanning naar een andere zaal wandelen. En als je zegt van oké, we gaan even gewoon..... schudt u even los. Laat dit hier in deze zaal en we gaan naar iets nieuw. En hoe? Ja, iedereen kiest natuurlijk ook hoe hard je daarmee meedoet ja of nee. Maar je kan er ook wel woorden aan geven van oké, we zijn hier met intense dingen bezig. Belangrijk om af en toe ook even terug onze adem en de lucht een beetje op te zoeken. En dat is ook wel een beetje kaderen en daar ook iets zot insteken, luchtig of iets speels.

Sara [00:46:13] Ja oké, maar dus jij ervaart dat ook wel bij uw werk? Dat dat er ook al een stuk bijhoort?

Sara [00:46:23] Ja, en daarnaast heb je natuurlijk nog al die familiedynamieken van "ach ja, mijn moeder, die sloeg mij ook". Van dat soort dingen, dat is nog veel intenser. Maar ja, dit kan zeker ook al... Zeker voor mensen die het ook niet gewoon zijn en ook niet helemaal weten waar ze aan beginnen. Ja, ik denk dat dat wel goed is om dat te soigneren.

Sara [00:46:46] Ja, en bij mij zit je natuurlijk ook in een museumcontext waarbij dat jij voorstelde van sluit die zaal af wat praktisch niet mogelijk is en waar ik ook van denk.... Het heeft ook iets heel interessant van dat gewoon te doen tussen de bezoekers.

Sara [00:47:03] Absoluut.

Sara [00:47:05] Bovendien geven heel veel mensen aan dat ze het eigenlijk op den duur vergeten dat er nog bezoekers zijn, als die natuurlijk niet te intrusief komen kennismaken met wat er gebeurt. Maar ja, het speelt wel mee, zeker in het Middelheim Museum buiten, niet zozeer, maar in het KMSKA absoluut wel.

Sara [00:47:31] Ja, en ik bedoel, dat is dan ook eigenlijk een museum met veel licht en lucht. Ik kan mij ook nog andere musea voorstellen, waar dat dan nog...

Sara [00:47:41] Maar licht en lucht, maar toch ook er is veel. Bijvoorbeeld in de Witte zaal is er meer ruimtelijkheid door dat wit, maar daar heb je die gal van dat geluid van die vloeren, en van alle geluiden op zaal en in de oude zalen hebben dan die donkere muren, de veelheid van werken.

Sara [00:48:08] Kijk maar, alles heeft voor en nadelen. Het is ja, het is een beetje zien..;

Sara [00:48:19] En dan? Ja, dat heb ik ook met u besproken. Het ging over het therapeutische aspect, maar dat hebben we ook al besproken. Ken je trouwens de Actor Network Theory van Latour? Ik was op zoek naar welke theorieën zijn verbonden met opstellingswerk, maar dan kom je ook weer in een heel terrein terecht, en één van de dingen van Latour, maar ik heb dat niet helemaal in detail onderzocht, want dat is natuurlijk super complex en filosofisch, maar dat is dat alle elementen meespelen, dus niet alleen de mensen onderling, maar ook de dingen. Dus dat zou voor mij dan ook interessant zijn omdat het over kunstwerken gaat. Ik weet nog

niet of dat ik het ga uitwerken, maar er is een vrouw in Nederland die emotienetwerken faciliteert. Dat is ook een wetenschappelijk onderzoek, Hester Dibbitts En die gebruiken eigenlijk, ik weet niet of het.... Hetzelfde principe als opstellingen waarbij je een positie inneemt in de ruimte ten opzichte van een erfgoed, maar die gebruikt dat ook meer vanuit de politieke dimensie van als we allemaal posities innemen, wat zegt die positie dan? Wat willen we hierover vertellen? En dat gaat ook altijd over erfgoed dat eerder omstreden is, bijvoorbeeld met koloniale aspecten. Maar het kan ook over de frituur gaan. En hoe belangrijk is dat voor ons dat de frituur blijft bestaan. En dan gaat het uiteraard over de frietchinezen en zo van die dingen, dus ja, dat is een stukje opstellingen dat zij daarin integreert en die gebruikt die. Actor Network Theory. Ik weet of het voor u interessant is.

Sara [00:50:16] Is, maar absoluut, Ik ga met heel veel plezier u uw eindwerk of uw thesis lezen.

Sara [00:50:27] Ik ben daar echt zo onzeker over.

Sara [00:50:30] Maar lieve schat, er gaan sowieso een hoop dingen in staan die nieuw zijn voor mij en die interessant zijn. Ik ga dat niet lezen van heb je een goed eindwerk geschreven. Ik ga er allemaal dingetjes uithalen waarvan ik denk van dat is interessant.

Sara [00:50:43] Wie weet. 23 mei is mijn deadline, dus ik ben nu gewoon echt dag en nacht aan het werken.

Sara [00:50:52] Ja, ja, maar kijk het einde is in zicht. Nog acht weken

Sara [00:50:58] Ja, want ik heb ook bibliodrama nog onderzocht. Het klinkt echt interessant, maar ik knap dan helemaal af op dat religieuze en ik zie daar daar filmpjes van. En ik denk dan van ooooh

Sara [00:51:18] Ik heb daar een opleiding over gevolgd, maar dat is al echt 25 jaar geleden dat ik dat heb gedaan. Maar dat is ooit oorspronkelijk begonnen als een cursus bibliodrama, maar op de duur hebben ze dat Religieuze Verhalen in Beweging genoemd. Ja, zowel met boeddhistische verhalen als met parabels als met de nevelen van Avalon als met alles, alles, alles En wat wel eigenlijk supertof!

Sara [00:51:59] Ja, ik weet eigenlijk niet meer wat ik erover wou vragen. Ja, het is ook gewoon weer een praktijk die ik verder zou kunnen onderzoeken. Ik ben zo wel op zoek gegaan naar vergelijkbare praktijken, maar meer in de slow art beweging van mindfulness en meditatie. Ik zit zo in die richting, maar ik zou het er misschien toch wel bij kunnen betrekken.

Sara [00:52:24] Nog je iemand zoeken om daar iets over te vragen dan moet je bij Jean Aghen zijn.

Sara [00:52:33] Dat is risicovol nu, op dit moment in mijn onderzoek.

Sara [00:52:37] Daarom zei ik "moest"

Sara [00:52:42] De interesse blijft, maar ik moet dacht ...

Sara [00:52:46] Maar dat is oneindig zo'n eindwerk.

Sara [00:52:51] Oké, dan denk ik dat we er zijn. Heb jij nog toevoegingen of dingen waar je van denkt dat is toch echt nog belangrijk om mee te geven?

Sara [00:53:02] Nee, maar je mag uw werk een paar dagen voor de deadline, als het al in een semi-afge fase is, zeker nog eens doorsturen en dan ga daar met plezier nog eens doorgaan, niet als echte analyse, maar wel om zo te kijken van ah ja, dit misschien nog uitleggen of daar heb ik nog een toevoeging bij of dit is misschien nog een interessant aspect om een beetje duidelijker te zetten.

Sara [00:53:25] Als kritische vriend.

Sara [00:53:27] Ja.

Sara [00:53:28] Dat wel. Ik ga dat doen. Dus ik moet dat registreren online in een online platform. Dat is heel gemakkelijk om daar door te gaan. Dat is gewoon in hoofdstukjes. Maar ik zal u het linkje bezorgen dan.

Sara [00:53:47] ik heb 20 mei nog een beetje leestijd.

Sara [00:53:50] Ah, oké, dan is het nog niet helemaal af, maar dan....

Sara [00:53:55] Dan vermoed ik dat toch ,5% af gaat zijn. Sofie, dus als je mij dat de 19e 's avonds even kunt doorsturen, dan wil ik er gerust nog eens doorgaan. Oké.

Sara [00:54:13] graag, Dank je.

Sara [00:54:14] [00:54:14] Als we binnen een paar jaar [0.0s] een festival gaan doen van Vidende met allemaal mensen die met opstellingswerk bezig zijn, dan reken ik op een workshop.

Sara [00:54:24] Ja, dat zou fantastisch zijn.

Sara [00:54:27] Ja.

Sara [00:54:28] Leuk ja, want dat is ook wel één van de elementen. Het is heel intensief. Je geraakt nooit uit de kosten als je dit doet. Maar dat is natuurlijk ook wel de taak van musea om als je welzijnsgericht erfgoedwerk doet, dan kost dat altijd meer dan dat dat opbrengt. Dus ik maak mij op dat vlak ..., dat hoort er gewoon bij. Maar ik weet dus ook niet of dat we het echt in de markt gaat kunnen zetten.

Sara [00:54:58] Ja, nog te bekijken.

Sara [00:55:00] Het blijkt wel, het is wel leuk om te doen. Ja oké, Merci, fijne werkdag voor jou en ik zal meteen die artikels van Salomé even doorsturen naar u.

Sara [00:55:15] Dat is goed. Ik stuur ook nog wat dingetjes door.

Sara [00:55:17] Dank je, Sara

Sara [00:55:20] Veel succes met de laatste loodjes.

Sara [00:55:22] Merci!