

Lichamelijkheid in de geestelijke zorg in instellingen voor psychiatrie

Inleiding tijdens de studiedag Dichter bij het Lichaam

Wolfheze, 21 november 2019

Herman Coenen

0. Inleidende oefeningen.

(We voerden deze oefeningen uit voorafgaand aan de voordracht, maar ze kunnen ook gedaan worden als inleiding tot het lezen van onderstaande tekst. Bij oefening D. kan je ook in je eentje bewegingen improviseren.)

A. Neem een plek in de ruimte waar je elkaar niet hindert en vrijuit kan bewegen.

Wrijf je lichaam alsof je onder de douche jezelf staat in te zepen, vanaf je voeten langzaam omhoog tot aan je kruin. Probeer alle plekken van je lichaam te bereiken. Doe het intensief. Voel hoe je huid en je spieren wakker worden.

B. Ga rustig staan, de voeten parallel, zo'n 30 cm vaneen, de knieën lichtjes gebogen, armen hangend langs je romp. Breng nu je onderarmen horizontaal naar voren, de ellebogen naar buiten, de handen met de vingertoppen naar elkaar toe tot ze elkaar bijna raken. Je staat nu alsof je een boom omarmt. Adem rustig door. Laat je schouders hangen. Je rug verticaal, maar niet strak. Houd de blik ontspannen naar voren gericht. Voel je ademhaling en laat bij het inademen de aandacht diep in je buik en je kruis zijn: adem daar naar toe. Laat vanuit je voeten wortels de aarde in gaan.

Laat dit enkele minuten duren.

Kom uit deze stand, maak je ledematen los, loopt een beetje rond.

C. Ga rustig staan, de voeten parallel, zo'n 30 cm vaneen, de knieën lichtjes gebogen, armen hangend langs je romp, schouders los. Sluit je ogen. Voel de bodem onder je voeten. Voel tegelijkertijd je kruin.

Ga nu vanuit je derde oog (het punt tussen je wenkbrauwen) met je aandacht als een warme lichtstraal door je lichaam heen je voeten in; belicht en verwarm ze, onderzoek ze. Laat vervolgens de lichtstraal langzaam omhoog gaan, naar je enkels, je kuiten, scheenbenen, en doe telkens hetzelfde. Doe dit, geleidelijk aan stijgend, in elke plek van je lichaam, voor en achter, benen, kruis, rug, buik, nek, schouders, armen, handen, vingers, door de armen terug omhoog, hals, keel, kaken, gezicht, zijkant en achterkant van je schedel, eindigend in de kruin.

Adem de hele tijd rustig door.

Ga nu weer met je aandacht naar je voeten en laat van daar uit een brede kolom de aarde in dalen, tot ongeveer een meter onder je. Ervaar dit een poosje. Ga dan met je aandacht door je lijf omhoog, naar je kruin, een laat vandaar uit een lichtstraal omhoog gaan, tot ongeveer een meter boven je. Ervaar dit een poosje.

Ervaar nu hoe de straal omhoog en de kolom naar beneden verbonden zijn en hoe je lichaam het verbindingsstuk vormt. Laat dit een poosje duren.

Begin nu zachtjes te bewegen, open voorzichtig je ogen, en kom uit de stilstaande houding. Maak je ledematen zachtjes los, geeuw, rek, strek.

D. Zoek een partner. Begroet elkaar en ga frontaal tegenover elkaar staan, met een meter of anderhalf afstand. Neem elkaar vriendelijk waar.

Dan begint de een al improviserend te bewegen (benen, romp, armen, handen, nek, hoofd, gezicht).

De ander spiegelt deze bewegingen.

Vervolgens wordt het een vraag- en antwoordspel: de een zet de bewegingen in, de ander beantwoordt ze. Dit vraag- en antwoordspel kan verschillende kwaliteiten aannemen: harmonieus, uitdagend, dwars, conflicterend, enz. Laat je fantasie werken!

Tenslotte: de een beweegt met het accent op de handen en armen en gezicht, als een dirigent (waarbij voeten en benen en romp natuurlijk ook gedoseerd meedoen). De ander maakt stemgeluid, de bewegingen van de dirigent volgend.

1. Muzikale ervaringen

Op groep

*De hemel boven het perron
is dezelfde, de herfstlucht, de kleuren
in het bos dezelfde als enkele uren geleden.
Maar iets is hier dat er straks niet was.*

*We waren vreemde lichamen, een gesprek
van onverstaanbare talen, verscheurde logica
in een hopeloze diaspora. Versleten stoelen,
bijeengeraapte banken droegen ons,
scharminkels uit alle hoeken der aarde.*

*Maar de tonen, de meanderende spinsels
van tien vingers aan het instrument
en het enig verstaanbare woord
dat de boerenvrouw uit Anatolië sprak:
muziek, samen, samen, samen.*

Herman Coenen

Muziek, wanneer je het maakt zowel als wanneer je het beluistert, is een bijzonder fenomeen. Op allerlei manieren onttrekt ze zich aan ons begrip en onze greep. Muziek neemt ons in háár greep, ze neemt ons mee in iets dat we niet kunnen besturen, niet definiëren. Als je met iemand samenspeelt, zoals zojuist, begint ieder betrekkelijk autonoom in zijn/haar eigen ruimte. Maar al gauw ontspint zich een over-en-weer: terwijl je speelt luister je naar de ander, en ook als je dat niet uitdrukkelijk doet, de klanken van de ander hoor je, haar gestalte en bewegingen, haar gezichtsuitdrukkingen zijn in je blikveld. Soms is er een vraag- en antwoordspel, soms gaan beiden samen in één ritme, één melodie. En zelfs als je 'dwars' op elkaar speelt, tot valse tonen toe, is er afstemming.

Geleidelijk aan verdwijnen ik en jij als twee afzonderlijke eenheden. Zonder dat beiden het zo bedoelen, zelfs zonder dat ze het merken, vormt zich een veld waarin geen van beiden nog als iemand-op-zich bestaat en opereert. Het spel, de sfeer, het vloeiend, golvend, stokkend en stampend geluid neemt bezit van ons beiden en doet mij en jou vervagen, oplossen in haar nieuwe werkelijkheid, de stroom van de zich ontwikkelende muziek. Deze stroom kruipt in ons, neemt bezit van ons, van mij en van jou, en al onze bewegingen worden er deel van.

Zo is het ook wanneer je zit te luisteren in een concertzaal, in een jazzcafé, of aan een buitenvuur waar gezongen wordt en een gitaar klinkt. Het kan je zelfs overkomen in een drukke winkelstraat waar tussen de sjokkende massa door de tonen van een accordeon je oren bereiken en je de pas even doen vertragen. Je loopt naar de zijkant waar voor een glazen pui een oudere man op een klapstoeltje zit, het grote zwarte instrument op zijn knieën, een koperen bakje op de tegels voor zich. Je staat te luisteren en een andere werkelijkheid neemt het over. Niet meer de hectiek: die en die winkel, die jurk of broek, brood halen, een ledlamp, kleine fitting, en vóór half zes weer thuis - maar... ja wat eigenlijk? Je wordt binnen gezogen in iets dat je niet kan benoemen, vage herinneringen komen zomaar boven, je keel is een beetje dik, en in je spieren tintelt een zacht beginnende beweging.

En wanneer je even later in de volle bakkerszaak staat, achteraan wachtend op je beurt, het getrokken nummertje in je vingers, zingt het nog door, er is iets vloeibaars in je botten, ze lijken hun vastheid een beetje kwijt, je lichaam is minder massief en solide, eerder poreus. En langzaam tussen de lichamen in deze ruimte naar voren schuifelend in de richting van de toonbank, lijk je opgenomen in een soort dans, we naderen elkaar, wijken, glijden naast, voor en achter elkaar langs, bewegen subtiel onze ruggengraat, onze schouders en ellebogen. Onze voeten zoeken, spellen de route, nooit rechtdoor, steeds aanzetjes en delen van krullen beschrijvend. We zijn als wier in een beek, wuivend, buigend, bespeeld door het zacht kabbelende water. Voor een dans hoef je niet perse op de dansvloer te zijn...

In het artikel 'La réalité et son ombre', in 1948 verschenen in het tijdschrift 'Les Temps Modernes'

en in 1990 in het Nederlands vertaald onder de titel 'De werkelijkheid en haar schaduw', schrijft Emmanuel Levinas over het bijzondere van de muzikale ervaring (Levinas 1990). Hij heeft het over de 'magie' van zang, muziek en poëzie. Deze heeft als kenmerk dat 'ze zich aan ons opdringen zonder dat wij ze assumeren' (1). 'Assumeren', duidt op het bewust in ons opnemen van bijvoorbeeld een idee. Hier gaat het echter om het omgekeerde:

'... onze instemming keert zich om tot participatie. Ze (bijv. delen van een gedicht) komen bij ons binnen of wij bij hen, om het even. Het ritme vertegenwoordigt een unieke situatie waar men niet van instemming, acceptatie, initiatief en van vrijheid kan spreken - omdat het subject erdoor gegrepen en meegevoerd wordt.'

'..... in het ritme is er geen zelf meer, wel echter een doorgang die als het ware van zichzelf naar de anonimiteit gaat. Dit is de betovering of de incantatie van de poëzie en van de muziek. Het is een zijnswijze waarop noch een vorm van bewustzijn, aangezien het ik zich van zijn voorrecht, van zijn macht tot opgang ontdoet, noch een vorm van onbewustzijn toepasbaar zijn, aangezien de hele situatie en al haar articulaties in een duistere klaarheid aanwezig zijn. Noch de gewoonte, noch de reflex, noch het instinct bevinden zich in deze klaarheid. Het typische automatisme van de stap of van de dans op de tonen van de muziek is een zijnswijze waarin niets onbewusts gebeurt, maar waar het bewustzijn, verlamd in zijn vrijheid, volledig in het spel opgeslorpt, meespeelt.' (2)

Wat Levinas hier in zijn eigensoortige filosofische taal omschrijft, is van groot belang. De 'duistere klaarheid' waarmee hij onze ervaring van muziek en poëzie typeert, ondergraaft de vaste burcht die in onze cultuur als vanzelfsprekend wordt ingenomen door het ik-subject. Hierna zullen we zien dat daarbij een bepalende rol is weggelegd voor ons lichaam (3).

Terug naar het gedicht 'Op groep'. Het verwoordt de ervaring die ik had toen ik enkele weken geleden door geestelijk verzorger Remco Graat werd rondgeleid op het terrein van het psychiatrisch centrum Wolfheze. Hij introduceerde me in zijn wekelijkse groepsuur, die middag. Een beetje gespannen was ik wel. En de mensen die in de grote huiskamer kwamen binnenschuiven, - eerst een, toen nog een, en nog een ander, daarna een die meteen weer verdween - hadden iets geslotens bij de aanwezigheid van deze vreemdeling. Remco stelde me voor. En noemde het instrument dat ik in mijn zwarte cameratas bij me had, de concertina. Hij vroeg me iets over mezelf te vertellen en dan wat te spelen. Ik vertelde, ritste de tas open, nam de concertina in mijn handen en begon te spelen. Een improvisatie, tastende noten, zoekend naar een paadje. En terwijl ik zo met geconcentreerde aandacht klanken maakte, mijn vingers aan de knoppen, met mijn handen de balg zacht in en uit bewegend, hoorde ik hoe een intense stilte intrad, alsof alles en iedereen in de kamer de adem inhield. En iets in die zes mensen om me heen kwam naar voren, vermengde zich met de speler die uit mij naar voren trad. Inderdaad, het was zoals de Turkse vrouw naderhand, op Remco's vraag wat muziek voor haar betekende, zei: 'Samen...'

Deze herfst, twee jaar geleden, was mijn tante Mia stervende. Ik bezocht haar in het hospice waar ze lag. Ze had ervoor gekozen zich in haar ver gevorderde ziekteproces niet meer te laten behandelen. Had er vrede mee, te weten dat haar leven ging ophouden. We spraken een beetje. Enkele woorden. Haar glimlach, een van haar typerende grapjes. Ik had de concertina bij me en vroeg of ze het fijn zou vinden als ik zachtjes wat speelde. Ja, dat was goed. En dit gebeurde:

Hospice

*Misschien hoeven er geen woorden bij
vergeefs toch alles wat je probeert
om elkaar te zeggen
wat zwiingend
in de zetel midden in je aardse brein
heeft plaatsgenomen*

*jij, smal moe meisje
magere arm over je borst
plat op het immense bed*

*ik op de stoel ernaast
vergaar de trekken in je gezicht
de glimlachend gefluisterde humorbeetjes
waarin ik je herken*

*in mijn handen de muziek
die je stiller nog doet ademen*

*we zijn in het tussenland
kijken verbaasd om ons heen
zo moeiteloos zo gastrij
zo bekend.*

Herman Coenen

2. Lichamelijkheid: fenomenologische inzichten

In 1935 hield Edmund Husserl in Praag een lezing waarin hij sprak over de crisis in het Europa van zijn tijd. Uit die lezing groeide later een boek dat zestien jaar na zijn overlijden (1938) werd uitgegeven onder de titel 'Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie' (Husserl 1954).

Crisis, wat voor crisis bedoelde Husserl? Natuurlijk, als Jood in Duitsland zag hij de barbarij van het Nazisme om zich heen grijpen. Maar er was meer. Hij sprak van een levenscrisis.

Deze vond zijn oorsprong in het bewustzijn zoals het in de loop van de moderne tijd was gevormd. Het karakter ervan werd sterk bepaald door de plaats die de wetenschappen innamen in het Europese leven. Ze speelden een sturende rol.

Als zodanig vormden ze de maatschappelijke neerslag van de prominente betekenis die Descartes met zijn 'ik denk, dus ik ben' had gegeven aan het denken in het leven van de menselijke persoon. In economie, politiek, bestuur, techniek, bedrijfsvoering, geneeskunde en zoveel andere regionen van de samenleving drong de wetenschap binnen. Leidend was daarbij het model van de wiskundig georiënteerde natuurwetenschap. Gesteund door gecontroleerde empirische waarnemingen en metingen, ontwikkelde zij een stelsel van abstracte theorieën die verondersteld werden de werkelijkheid te verklaren en te voorspellen.

Zowel de interne structuur van het wetenschappelijk proces als het functioneren van de wetenschap in de samenleving getuigde van een piramidale instelling: er is een centrum dat aan de touwtjes trekt en over de lagere regionen heerst. Dit centrum bestond uit ideeën. Husserl sprak van een 'Ideenkleid', een ideële sluier die over de werkelijkheid heen was gelegd en waaraan nog steeds verder werd geweven. Daartegenover stond, zo werd verondersteld, een werkelijkheid met een in zich bestaand, objectief karakter, vatbaar voor de overschouwende analyses van het denken en praktisch manipuleerbaar.

Deze scherpe tweedeling gaf de mens zicht op een hanteerbare wereld die hij met succes kon bewerken, met als doel een welvarend, gezond en comfortabel leven. Kennis was macht. Alles helder, alles overzichtelijk, onder controle. Is het niet herkenbaar, ook vandaag nog? (4)

Improvisatie concertina

Vergeeten

*Zoals een konijn even ruikt
aan een plant een blad een struik
het neusje zijn trilharen*

de vlinder omhoog omlaag

*de wind en de deur
wil hij open wil hij dicht*

*zo nergens heen
luisteren, een eindje en dan
toch niet, geen besluit*

*wat wij kwijt zijn
vergeten, nooit gekend misschien
en nu met horten opstaan instorten*

soms even dichterbij

Herman Coenen

in: Tegen de Keer, 2016, p. 19

Tja. Alles helder? Overzichtelijk? Verklaarbaar, voorspelbaar, touwtjes in handen?
Zoveel ervaringen die wij dagelijks meemaken, ondergaan, beleven, zeggen het omgekeerde...

In zijn fenomenologische onderzoeken van het menselijk bewustzijn, die Husserl als antwoord op de genoemde vooronderstellingen ontwikkelde, liet hij zien dat er geen objectieve werkelijkheid is die voor het denken klaarligt. Anderzijds is er geen autonoom denken, los van het leven waarin het zich bevindt. Ons bewustzijn is altijd bewustzijn-van-iets. En werkelijkheid - dat is de keerzijde van de medaille - is altijd werkelijkheid-voor-ons. Menselijk bewustzijn en wereld zijn verstrengeld in één samenhangend, voortgaand proces, de *intentionaliteit*.

Onder en voorafgaand aan de mantel van ideeën, door de wetenschappen geconstrueerd, ligt de wereld zoals ze door ons, mensen van vlees en bloed, wordt geleefd, ervaren, gehanteerd en bewerkt. De voortdurend werkzame intentionaliteit is de bron waarin deze wereld zich vormt, zich steeds omvormt en vernieuwt. Husserl noemt dit de *'leefwereld'* (*Lebenswelt*).

Deze leefwereld treffen we als vanzelfsprekend, als ons vlees en bloed, aan in onszelf, in elkaar, in de sociale en natuurlijke weefsels waarbinnen we bestaan. Alles is er met alles verweven. Het is één groot spel van waarnemen en waargenomen worden, van doen en gedaan worden, van communicatie over en weer en door alles heen, van liefde, bewust en diffuus, gericht en alzijdig. En het is een ondoorgrondelijk samenspel van *actief*, sturend, willend, helder bewustzijn en schemerduister, niet uitdrukkelijk gekozen, *passief* ondergaan. Zie onze ervaringen in en met muziek. Zie fenomenen als lachen, blozen, vrijen, het wel en wee in onze relaties, vriendschappen, familieverbanden. Evenzeer zie je deze mengeling van actief en passief

bewustzijn in ons werk, ons leven in organisaties, kantoor, fabriek, onderneming, in doelgerichte acties. Zelfs onze omgang met i-phone, computer en internet is doortrokken van de dubbelzinnigheid van beheren, regie voeren, uitzenden - én ontvangen, ondergaan, gestuurd door automatisme, gewoonte en reflex.

Ons dagelijks bestaan en handelen in de leefwereld zijn niet opgebouwd uit kennis en denken alleen, maar evenzeer door zintuiglijk waarnemen, onmiddellijk reageren, voelen, verlangen, hopen, creativiteit, emotionaliteit, droom, halfbewust interpreteren, incasseren, verwerken, intuïtie, telepathie, etcetera etcetera. Wij zijn hier niet de autonome beheerders waarvoor we onszelf graag aanzien. We zijn ondergedompeld in een stroom die ons meesleept en voortdrijft. En we zijn maar nauwelijks in staat er iets van te begrijpen, laat staan er invloed op uit te oefenen.

Improvisatie concertina

De term viel al: mensen van vlees en bloed. De intentionaliteit, door Husserl aangewezen en in vele fijnvertakte beschouwingen onderzocht, hangt niet in de lucht, ze vindt niet in een vacuüm plaats. Ze vindt plaats in ons lichaam. *Onze lichamelijke is het grondvlak waarop onze leefwereld steunt.*

Het is de verdienste geweest van de Franse filosoof Maurice Merleau-Ponty, dit te laten zien. In zijn 'Phénoménologie de la Perception' (1945) heeft hij de dynamiek van de lichamelijke intentionaliteit blootgelegd. En dan niet als object van rechte analyse, maar in steeds tastende reflecties die meebewegen met de geheimzinnige muziek waaraan we in en door ons lichaam deelhebben. In onze doorleefde lichamelijke vinden de machtsaanspraken van het wetenschappelijk doorzien hun grens. Ze schampen er op af. Het denken wordt er tot bescheidenheid gedwongen.

Laten we nu enkele minuten met onze aandacht teruggaan in ons eigen lichaam. Sluit je ogen. Neem je ademhaling waar. Voel je voeten en ga van daaruit langzaam omhoog door je hele lijf. Wanneer je aangekomen bent in je kruin sluit je deze oefening af en opent langzaam de ogen.

Door mijn lichaam ben ik hier. Geplant, geworteld in de tastbare wereld, een vleeslijk wezen tussen andere vleeslijke wezens, mensen, dieren, planten, bomen. Ik ben mineraal, biochemisch organisme, deel van de oneindige keten van minerale, biochemische processen in de natuur, op deze planeet, in de kosmos.

Mijn lichaam is *uitwendigheid*, een voorwerp in een voorwerpelijke wereld - en tegelijk is mijn lichaam een *voelend, waarnemend* iets. Het heeft weet van zichzelf en van zijn omgeving. Merleau-Ponty sprak daarom van een 'corps-sujet', een subject-lichaam.

In dit laatste schuilt een zekere ongrijpbaarheid. Als 'corps-sujet' ontsnapt mijn lichaam aan de totaliserende greep van kennis en macht, van interpretatie, projectie en oordeel. Het is er wel onderhevig aan, maar gaat er niet volledig in op. Het is altijd meer-dan, anders-dan wat de greep van buitenaf wil en pretendeert. Het heeft zijn ondoorgrondelijkheid. Betekenissen - zowel mijn eigen, bewust gefabriceerde, als de door anderen

over mij heen geworpen betekenissen - zijn hier doortrokken van schemerduister, van een woord- en begripsloze zin die zich voltrekt als een gebeuren met een eigen dichtheid. Deze zin is nooit massief of statisch, integendeel ze is fluïde, vloeibaar als water, afwisselend helder en troebel.

Kort samengevat laat Merleau-Ponty onze lichamelijkheid zien als *kruispunt tussen de fysieke wereld en de wereld van het innerlijk, het bewustzijn*. Het verbindt beide werelden, door ons lichaam staan we met één been in elk van beide en hebben er toegang toe.

Het lichaam staat dus niet op zich. Het is een moment in een eindeloos netwerk. Dat is geen puur abstract filosofisch inzicht, maar we ervaren het dagelijks, heel concreet en dichtbij.

Gozer

*Op het hout van de vloer lag een huid, lichtbruin en wit,
koe of geit, antilope misschien en daarop in slaapzakken wij
en jij in de trage zondagochtend er nog even bij, als kinderen
geschurkt aan elkaar, we knepen de ogen zo lang mogelijk dicht
tegen de te vroeg aansluitende dag. En ergens tussen onze lijven
hij, onder je hand, met zijn oude vacht altijd onder je hand,
altijd ergens, op je schoot, in een hoek van de kamer, in de groene
slingertuin, de geheimzinnige jungle die je voor hem had aangelegd
in het steen van deze metropool, dook hij op, zeewind in de fijne haren.*

*Waar was zijn miauw? Achter het verre donkere glas waaide een trompet,
in het stille huis tinkelde het zilver van jouw stem en hij, met het diepe
verstand van zijn dierlijke oren, altijd leek hij te luisteren, begrijpen.*

Herman Coenen

In de manier waarop huisdieren door je leven wandelen, rondspringen, op de bank liggen, spreekt een bijzondere afgestemdheid. In hun bewegingen, zelfs in schijnbare roerloosheid, ligt een voortdurende alertheid, ze zijn als door onzichtbare draden met alles en iedereen om hen heen verweven, ongelooflijk subtiel, volmaakt trefzeker.

Dat is niet alleen bij dieren zo. Het geldt ook voor ons, menselijke wezens. Meestal merken we dat niet op, licht verblind als we zijn door de ideeën die we koesteren over de eigen plaats van de mens ten opzichte van

het dierenrijk. Maar momenten zoals ik hiervoor beschreef in verband met de muziek, maken duidelijk dat ons gedrag meer verwant is met dat van dieren dan die ideeën ons laten geloven. Er is een stilzwijgende, niet bewust bedoelde wederzijdsheid in onze bewegingen naar en met elkaar, zoals ook naar andere levende wezens, dingen, ruimtes enzovoort, een verband dat steeds aan het werk is.

Dit dynamische verband kunnen we aanduiden als *inter-lichamelijkheid* (bij Merleau-Ponty: '*intercorporéité*').

De inter-lichamelijkheid is geen objectief mechanisme. Je zou haar eerder kunnen omschrijven als de mysterieuze ziel die in al onze handelingen en interacties doorspeelt; overal gloort haar donkere licht. Het is dit verband dat een *basale verwantschap* in ons allen legt, aanwezig in elk contact (5). Door alle vreemdheid sijpelt ze heen, overigens zonder die radicaal teniet te doen.

De term inter-lichamelijkheid herinnert aan het *inter-zijn*, de alzijdige *interdependentie* zoals die door Boeddhistische denkers als Thich Nath Hanh en de Dalai Lama wordt gezien (6). In elke cel van ons lichaam, in elke gedachte en emotie zijn wij gevormd door, en langs ontelbare lijnen verbonden met de wereld om ons heen. Niets in mij, noch mijn 'ik' als geheel, staat op zich. Het zijn is één oneindige uitwisseling.

In beroepswerk met mensen, zoals dat van de geestelijke verzorging in een psychiatrische omgeving, waar vreemdheid zo'n grote en moeilijke rol speelt, is het besef van de inter-lichamelijkheid belangrijker dan in veel professionele betogen wordt gezien en erkend. Zij is de onderliggende samenhang van waaruit de bewegingen en acties van de betrokken individuen kunnen worden verstaan.

Hoe kun je er contact mee krijgen, er op inhaken, zo dat je er in de dagelijkse werkpraktijk steun uit kunt halen? Hoe kan het bewustzijn van dit veld ons helpen een brug te slaan naar de diep-menselijke waardigheid van elke cliënt? Hoe kan dit bewustzijn onze elementaire solidariteit met ieder die we in dit werk ontmoeten, verlevendigen?

Ik kom terug bij de muzikale ervaring. De onbedoelde, niet van de wil afhankelijke participatie die daarin plaatsvindt is een voorbeeld van wat ook in het cliëntencontact, veelal ongemerkt, speelt. Om het waar te nemen en er meer op te steunen, is het nodig dat we bereid en in staat zijn het besturende overzicht te laten varen en ons in ons lichaam te laten 'zakken'. Dan kan ik mij overgeven aan wat in het inter-lichamelijke veld tussen 'mij' en de ander plaatsvindt, en me bewust worden van wat dit aan lichamelijke gevoelens in mij teweeg brengt.

Het gaat hier om een immanent bewustzijn, dat verzonken is in mijn bewegende, handelende lichaam als deel van de zijnsstroom waarin ik me met de ander bevind. In dit immanente, geïncorporeerde bewustzijn ben ik niet volkomen blind. Er is steeds een gewaar-zijn van wat er is. Het is de kunst dit gewaar-zijn in ons toe te laten zodat het een bondgenoot wordt in ons werk. Dit vraagt oefening.

Handreikingen daarvoor zijn te vinden in de Oosterse tradities van Yoga, Tao, Ayurveda, Zen en andere varianten van het Boeddhisme, met hun voortzettingen in het huidige Westen in de vorm van Mindfulness en Non-dualisme (Zie Literatuurlijst: Deepak Chopra, Dalai Lama, Krishnamurti, D. T. Suzuki, S. Suzuki, Thich Nath Han, Eckart Tolle). In deze tradities is in de loop van vele eeuwen een vertrouwdheid ontwikkeld met de leegte en stilte die nodig zijn om in te keren tot onszelf en ons bewust te worden van de waarnemer die in ons aanwezig is, achter de actieve, handelende persoon als wie we onszelf zien. De waarnemer is het immateriële, altijd wakende oog, dat alles wat we doen en wat ons overkomt in contact met de anderen en de wereld, waarneemt, oordeelloos, zonder in te grijpen of te sturen. Hier ligt de voedingsbodem van het mededogen, de compassie, waarin we met elkaar en al het levende en niet-levende samen zijn als deelgenoten, lotgenoten, broeders en zusters. En van de liefde die ons met allen en allen verbindt en ons draagt.

Wat ons gewaarzijn van al wat er in het gedeelde inter-lichamelijke veld speelt, ook kan bevorderen, is een ontvankelijke, wachtende houding, waarin de zintuigen vrijelijk hun gang mogen gaan, zonder focus, een houding van ruime, open, doel-loze aandacht. In het Taoïsme is er een term voor: 'Wu Wei', dat wil zeggen Niet-Doen (7), een zich niet door wereldse actie laten voortstuwten, maar zich geconcentreerd en kalm laten dragen in het Zijn.

In deze houding komt er ruimte voor een zwervende, associatieve reflectie waarin we een rijkdom van aspecten en momenten in het gebeuren waarnemen, die ons in een gefocust, selectief bewustzijn zou ontgaan.

En dan is er ook de instelling zoals die wordt beoefend in muziek, poëzie, beeldende en andere kunsten. Het artistieke oor luistert naar binnen, de artiest drukt uit wat hij 'aan zijn water voelt'. Hier krijgt het zesde zintuig, dat van de intuïtie, de volle kans. Wie kunst beschouwt, ondergaat deze zelfde werking: zij of hij kan worden geraakt door een waarheid die niet te vangen is in redenering of in cijfers, en die niettemin wezenlijks blootlegt.

Je hoeft niet perse een actief kunstenaar te zijn om je deze instelling eigen te maken. Stel je voor hoe je in een concertzaal of jazzcafé zit, thuis of in de auto naar een lied over de radio luistert. Laat je aanraken, in de swing trekken, laat ritme en melodie in je kruipen. Wees passief en dankbaar om wat er binnenvloeit, je openvouwt, in duizend deeltjes uiteenblaast en meeneemt... Oefen deze houding door veel met kunst om te gaan. Lees poëzie, zie dansvoorstellingen, mime, theater, schilderijen, tekeningen, beelden. Langzamerhand kan je gaan ervaren dat je dagelijkse werkomgeving een eendere golfslag bevat als die welke je daar hebt leren kennen.

Vaartuig

*Even helpen, een kleine klus
vroeg je mij voor ik zou vertrekken*

*op de houten overloop
anderhalve meter van elkaar
voeten stevig geplant, rolden we het witte zeil
voorzichtig, precies en strak*

*en het was de zomerwind
de witkoppige golven, het waaiend riet
de piepende meerkoeten die we hier
met onze handen ineenvouwden
tot een dunne laag*

*ether, verzadigd met verhalen
over geblinddoekt door de wateren laveren
schrijven zonder het papier en de woorden te zien
dwalen luisterend onder de bodem
van wat bekend is*

*feilloos vaartuig onder onze voeten
wij jongen van de albatros.*

Herman Coenen

3. Inter-lichamelijke dynamieken

Nadat ik mijn proefschrift over de betekenis van de fenomenologie en haar inzichten in de inter-lichamelijkheid voor het sociologisch onderzoek had afgerond (Coenen, 1985), was het voor mij hoog tijd om na al dat beschouwen de zintuigen weer schoon te poetsen. Ik moest, besepte ik, concrete sociale velden in

gaan om de fenomenen waarover ik had gesproken, in levenden lijve te zien functioneren. Zonder dat zou mijn leerproces niet volledig, niet belichaamd en daarmee niet werkelijk zijn.

Ik heb dit in diverse omgevingen en contexten gedaan: in een school voor zwaar gehoorgestoorde kinderen, in een verpleeghuis voor ouderen met dementie, in een crèche in mijn eigen dorp, in de onderzoeksprocessen van mijzelf en andere veldonderzoekers, in het proces van leren zingen, in mimecursussen, in het schrijven van poëzie, in de ervaring van het religieuze, in het werk van een vrouw met heldere waarneming (zie literatuurlijst). Uit deze onderzoeken heb ik enkele waarnemingen geselecteerd die ik met jullie wil delen. Ze kunnen handen en voeten geven aan de inzichten die ik in het voorgaande heb proberen te omschrijven.

Het inter-lichamelijke veld is, zoals de fenomenologie van Merleau-Ponty (1945), Waldenfels (1971) en anderen laat zien, ondoorzichtig, meerduidig, fluïde. Dat levert op elk moment, in elke situatie - vertrouwd of niet, gestructureerd of niet - *onzekerheid* voor degenen die zich erin bevinden.

Deuren

Hoe ik me dat had voorgesteld?

Vraag het me niet.

In dat land waarvan de naam zo vertrouwenwekkend klonk

zaten de klinken aan de verkeerde kant

deuren gingen andersom open

de lege kamers werden volgezet met stoelen tafels bedden

van elk één dollar vijftig per week

en bij de bank vroeg de dikke vrouw achter het loket

'How are you today?'

had ik haar gisteren nog gesproken?

Iedere morgen reed ik over de gouden brug

de poort binnen van een vreemd zwijgzaam paradijs

bergen van smaragd mammoetbomen aquamarijnblauwe vogels

bloemen als roze juwelen wuivend langs de straten

tot ik stopte bij de lage houten barak

waar dove kinderen in een kring

handjes op de borst

trouw leerden zweren aan de ene natie de ene vlag

ik verstond de taal begreep de woorden

maar wanneer ik ze uit wilde spreken

ketsten de lettergrepen als scherpgerande kiezels in mijn mond.

Herman Coenen

In deze onzekerheid gaan mensen zoeken naar een weg: hoe dit te hanteren? Daarbij is het *eigen lichamelijke gedragsrepertoire* (manieren van bewegen, houding, blik, handgebaren, zich plaatsen in de ruimte, manier van zitten, afstand/nabijheid ten opzichte van de anderen in de ruimte, etc.) een bekend gebied om op terug te vallen.

Tegelijk gaan we *improviseren*, tastend uitproberen welke manieren mogelijk zijn in deze omgeving, met deze situatiegenoten, deze gegeven betekenissen en doelstellingen. Dit doen we in allerlei vormen, die je kan zien als figuren in een lichamelijke dans: imitatie, infectie (een vanzelf verlopend elkaar besmetten met bepaalde bewegingsfiguren), vraag/antwoord, uitdaging/reactie. In de ontwikkeling van deze dans lijven we elkaar ongemerkt en onopvallend in (*incorporatie*). In elke beweging naar elkaar toe, of in elkaars nabijheid ligt een stilzwijgend appèl: doe mee, geef antwoord! Zo weven we onszelf en de anderen langzamerhand in in een stilaan groeiend gemeenschappelijk patroon. Dit patroon wordt iets vertrouwds waarop we gaan steunen. We herhalen het, het grift een bekend, veilig spoor in onze omgang met elkaar.

Zo ontstaat er een kleine *lokale traditie van wederzijdse bewegingen*. Rondom het persoonlijk-eigen repertoire vormt zich een *gedeeld, sociaal repertoire* - en dit dringt beetje bij beetje door in ieders eigen lichaam.

Hierbij vindt er een *structurering* plaats *van tijd en ruimte*. De bewegingen/handelingen krijgen een bekend ritme, een bepaald verloop, een fasering, begin en eind. Er komen herkenbare, geaccepteerde onderbrekingen, pauzes, stroomversnellingen, vertragingen, luwtes. Zo ook wat betreft de ruimte: in de gegeven localiteit ontstaan gezamenlijk overeengekomen afgrenzingen (binnen/buiten) en afbakeningen, een indeling van de ruimte in plekken en hun betekenis ('hier zit je "achteraf", hier "prominent", hier kun je stil zijn, hier laat je je zien, dit is de plek om je telefoon te bekijken, hier raken we elkaar aan, hier gaat het om groepsdingen, hier om persoonlijke, intieme'). De ruimte raakt bezet door wederzijds erkende symbolieken. Er groeien gewoontes: wie waar staat, zit, etc.

Ook inhoudelijk - in wat er gedaan wordt, uitgewisseld, bewerkt, gerealiseerd - vormen zich *gedeelde patronen, gemeenschappelijke betekenissen, zowel impliciet als expliciet*. Expliciet, want het gezamenlijk bewegen heeft ook zijn talige kant. We spreken met elkaar, uiten onszelf in klanken en woorden. We gaan dingen benoemen en zo het groepsleven in woordelijke structuren vastleggen en programmeren.

Zo raakt onze leefwereld doorzet van interactieve klontering, specifieke *sociale milieus* (Grathoff, 1995) met hun eigen karakter, signatuur, regels en gedragspatronen. Deze sociale milieus vormen zich, veranderen, lossen weer op. En al deze processen gelijktijdig, met hun eigen verloop en lotgevallen, elkaar doorkruisend, parallel, elkaar al of niet beïnvloedend. Kortom een dichte, onoverzichtelijke 'socio-diversiteit'.

4. Geestelijke verzorging en lichamelijke in het dagelijks leven van een psychiatrische instelling

Weerzien

*Je kwam ergens uit
waar ik niet was geweest*

*iets met een omheining
afgesloten ruimtes, niet als de kampen
maar wit, steriel, glanzende instrumenten
echo's, zacht, van vriendelijke stemmen*

*je was daar zei je
helemaal lichaam*

*en nu, onze voeten
in de plassen regen op het asfalt
tussen de gebouwen van dit instituut
was je helemaal hier*

*naast me
boven het hoog gesloten jack
je gezicht, weerloos, vrij van alles
wat herinnerde aan het strenge
dat ons was opgelegd*

*jongen met verward haar
die niet meer wist wat hij hier kwam doen.*

Herman Coenen

Zo als die man op het weggetje naast mij voel ik me ook, nu ik hier voor jullie sta. Het niet weten. In de voorbesprekingen voor deze studiedag werd opgemerkt dat men wel wat praktische handreikingen verwachtte, concreet houvast voor het dagelijkse werk in de geestelijke begeleiding van mensen met psychiatrische aandoeningen. Helaas, ik heb geen recepten. En ik geloof dat het goed is, ze niet te willen hebben. Ik zou alles wat ik het afgelopen half uur heb verteld, tegenspreken. De ervaring van de lichamelijke slaat ons recepten en protocollen uit handen. Zij suggereren een zekerheid die eerder tegen ons werkt dan dat ze ons zou helpen. Er is geen route en er is geen routebeschrijving.

Is er dan niets dat ons tot steun kan zijn?

Ja, toch wel. De onzekerheid accepteren. Het mysterie aanvaarden, niet als een lastige tegenstander, maar als vriend, als bondgenoot.

Natuurlijk, dit is niet gemakkelijk. Je krijgt als geestelijk verzorger een rol en een verantwoordelijkheid toegeschoven. Je moet zinvol werk leveren. En in je opleiding hebben allerlei mensen hun best gedaan je een beargumenteerde wetenschappelijk onderbouwde professionaliteit aan te reiken. Instrumenten waarmee je het beroep goed en verantwoord kan uitoefenen, resultaten kan bereiken.

Maar als je de gebeurtenissen waar je nu dagelijks mee te maken hebt echt tot je laat doordringen, zeggen ze iets anders. De bodem waarop je staat is zacht, je zakt er met je voeten in. Je wordt er als 'professional' deemoedig van. Je blijkt niet zoveel te 'kunnen'.

Beter dus maar het schemerduister in te gaan en langzaam de ogen te laten wennen aan het andere zicht. Wellicht komt er meer rijkdom op je af dan je zou verwachten.

Wat houdt het accepteren van de onzekerheid in? Wat kan het opleveren, waar kan het je toe aanzetten?

Enkele punten op een rijtje:

- Helemaal in je lichaam zijn, bewust bij/in je ademhaling zijn en van daaruit in alle delen van je lijf. Wees je gewaar van je huid, overal, voor, achter, boven, onder, rondom. Je lichaam is het scherm waarop alle indrukken uit de omgeving zich inprenten, en waardoor je deel hebt aan de gezamenlijke bewegingsdans in het zich vormend/ontwikkelen/ont-vormend sociaal milieu.
- Terugtrekken als leidende instantie, zowel in jezelf (van denken en willen naar lichamelijk ervaren), als in het contact met je cliënten. Ook de focus op de cliënt als doel van het contact, als degene aan wie iets moet geleverd of gedaan worden, loslaten. Je verzinkt in het tussen-lichamelijke gebeuren dat zich aan jullie samen voltrekt. Je bent deelgenoten, partners daarin.
- Ontvankelijk worden, in wijddopen aandacht zijn, niet oordelend, niet projecterend, niet gericht op vaststellingen, conclusies of gevolgtrekkingen. Alle details in je opnemen, zonder te schiften.

- Verbaliteit, overmatige gerichtheid op woorden, verwoording, benoemen, etc. vermijden. Wees fysiek, zintuiglijk, voelend - en uit je spontaan. Maar dit laatste niet overdadig, óverlopend. Train voortdurend je fijngevoeligheid voor wat de ander kan kwetsen of juist goed doen. Blijf contact houden met je gevoel en de stilte diep in jezelf. Daar ligt het kompas voor het spreken van het passende, helende woord.
- Je laten leiden door het bewegingsspel, de bewegingsdans die gaande is en zich verder ontspint. Improviseer, als een mimespeler. Volg de inherente muzikaliteit (ritme, melodie, crescendo en decrescendo) van het gebeuren.
- De ruimte voelen waar je samen bent. De tijd gewaar zijn waarin je je samen bevindt, haar vloeiende structuur. Ervaar de concentrische, steeds verder uitdijende cirkels in ruimte en tijd.
- Vindingrijk zijn, speels, creatief, onorthodox. Je intuïtie toelaten. Ook je bewust zijn van de niet-zichtbare wereld en haar aanwezigheid (8).
- Je ervaringen regelmatig delen met collega's. Elkaar steunen in het erkennen van de onzekerheid, het niet-weten, het belang van het niet-doen als basishouding. Nieuwsgierig zijn naar wat je samen, in het uitwisselen van waarnemingen, ondergaane gebeurtenissen, gevoelens, emoties kunt ontdekken.
- Zorgzaam zijn voor je eigen lichaam. Houd van jezelf en ontwikkel van daaruit een leefstijl die je gezondheid, zowel fysiek als geestelijk laat bloeien. Dat straalt ook uit naar de mensen om je heen, cliënten en collega's (en sowieso, je dagelijks leven).
- Regelmatig de stilte opzoeken. Mediteren. De natuur in gaan (9). Het is goed voor ons lichaam. Voor onze geest. En voor de liefde die in ons gloeit en wacht op brandstof, voeding.

Correspondentie: e-mail trobadorherman@hotmail.com

Noten

(1) Levinas 1990, p. 30

(2) Levinas 1990, p. 30 -31

(3) In een voetnoot bij de aangehaalde passages schrijft vertaler en commentator Jacques de Visscher: 'De kern van zijn (=Levinas) betoog is gelegen in de overgang van het denken naar het gevoel. Door het denken - en in het verlengde daarvan door de handeling - neemt men afstand tegenover het andere dan zichzelf. In de gewaarwording en het gevoel vereenzelvigd men zich met het 'object' dat men benadert, men beweegt zich naar een symbiotische vereniging en een versmeltende gelijkheidservaring. De voorwaarde nu van een dergelijke participatie is het lichaam.' (p.31). Over het lichaam en het afscheid van het ik-subject zie ook Herman Coenen 1991 b.

- (4) Zie bijvoorbeeld De Volkskrant van 11 mei 2019, waar onder de kop 'Waarom de wetenschap terug in haar hok moet' een voorpublicatie verscheen van het boek van Rosanne Hertzberger, 2019, Het grote niets - Waarom we te veel vertrouwen hebben in de wetenschap, Prometheus/Nieuw Licht, Amsterdam.
- (5) Over de betekenis van de inter-lichamelijkheid voor het sociologisch onderzoek zie Herman Coenen 1985 en 1996.
- (6) Zie Thich Nath Hanh, 2000, p. 15 - 16; Dalai Lama, 1995, p. 79 e.v.
- (7) Zie Lao Tse, z.j. Roel Houwink beschrijft in zijn uitleg bij de Tao-Teh-King, Wu Wei als de 'vruchtbare wachttijd, waarin zich de beslissende activiteiten voltrekken. Naar buiten onzichtbaar en dus voor het oog een periode van stilstand, innerlijk echter een periode van de hoogste bezigheid...'
- (8) Zie Sheldrake en Fox, 1997 en 1998. Ook Herman Coenen, 1997 en 2004
- (9) Een citaat van Martin Buber, gevonden in Annie Dillard, 2019, p. 229: 'Wanneer je zuiver en vroom van geest door het veld loopt, zullen van iedere steen en al wat groeit en alle dieren de vonken hunner ziel afslaan en zich aan jou hechten, en zij worden dan gezuiverd en gaan als een heilig vuur in jou branden.' Helaas vermeldt Annie Dillard niet waar ze Bubers woorden gevonden heeft. Maar mooi zijn ze en nog steeds (misschien meer dan ooit) geldig.

Literatuur

Jos Arntz, 1985, Het aanvaarden van de lichamelijke, in: De Ander tegemoet; Ethische Verkenningen, Kok, Kampen, p. 27 - 48

Deepak Chopra, 1992, Quantumgenezing; de Verborgene Intelligentie van Lichaam en Geest, Kosmos, Utrecht/Antwerpen

Deepak Chopra 2009, 2e dr., Herontdek je Lichaam, Hervind je Ziel, Servire-Kosmos, Utrecht/Antwerpen

Herman Coenen, 1985, Diessets von subjektivem Sinn und kollektivem Zwang; Schütz - Durkheim - Merleau-Ponty;; Phänomenologische Soziologie im Feld des Zwischenleiblichen Verhaltens

Herman Coenen, 1986, A silent world of movements; interactional processes among deaf children, in: J. Cook-Gumperz, W.A. Corsaro, J. Streeck (eds.), Children's Worlds and Children's Language, Berlin-New York-Amsterdam, Mouton De Gruyter, p. 253 - 287

Herman Coenen, 1987, Improvisierte Kontexte. Bewegung und Wahrnehmung in Interaktionen tauber Kinder, in: W. Lippitz und K. Meyer-Drawe (Hrsg.), Kind und Welt; Phänomenologische Studien zur Pädagogik, Frankfurt am Main, Athäneum Verlag, p. 39 - 61

- Herman Coenen, 1988, Kijkend onder dove kinderen; verslag van een initiatie, in: Herman Coenen, Paul Pennartz, Fred Wester (red.), *Nasporingen; structuren van interpretatief sociaal-wetenschappelijk onderzoek*, SISWO, Den Haag
- Herman Coenen, 1990, Door kou bevangen, *Cultuursociologische notities rond zelfdoding en het schuldgevoel van nabestaanden*, in: H. Coenen, L. Hamelinck, W. ter Horst, *Door Kou Bevangen, zelfdoding en nabestaanden*, Baarn Ambo, p. 50 - 76
- Herman Coenen, 1990, Metaforiek in kwalitatief onderzoek, in: Ilja Maso en Adri Smaling (red.), *Objectiviteit in kwalitatief onderzoek*, Meppel-Amsterdam, Boom, p. 127 - 142
- Herman Coenen, 1991, *Lof der Lichtzinnigheid, Oratie*, Utrecht, Universiteit voor Humanistiek, 32 pag.
- Herman Coenen, 1991 b, Lichamelijkheid en het afscheid van het subject, *Rekenschap, humanistisch tijdschrift voor wetenschap en cultuur*, jg. 38, nr. 3, p. 133 -143
- Herman Coenen, 1991 c, Wandering through the caves: phenomenological field research in a social world of dementia, in: D.R. Maines (ed.), *Social Organization and Social Process; Essais in honor of Anselm Strauss*, New York, Aldine De Gruyter, p. 315 - 332
- Herman Coenen, 1992, Architectuur aan het werk. Een poëtisch-cultuursociologisch perspectief, *Rekenschap, humanistisch tijdschrift voor wetenschap en cultuur*, jg. 39, nr. 4, p. 197 - 206
- Herman Coenen, 1996, Phenomenology and the qualitative interview; some memos, in: Ilja Maso and Fred Wester, *The Deliberate Dialogue; qualitative perspectives on the interview*, Brussels, VUB University Press, p. 115 - 128
- Herman Coenen, 1997, De stilte hiernaast; fenomenologische reflecties over kwalitatief onderzoek en het religieuze, in: Adri Smaling en Ellen Hijmans (red.), *Kwalitatief onderzoek en levensbeschouwing*, Amsterdam, Boom, p. 100 - 114
- Herman Coenen, 1998, Stem krijgen; leren zingen, een lijfelijk onderzoek, *Praktische Humanistiek*, jg. 8, nr. 1, p. 42 - 53
- Herman Coenen, 2000, *Gaandeweg; tien momenten* (eigen uitgave bij het afscheid van de Universiteit voor Humanistiek, Utrecht)
- Herman Coenen, 2003, Travelling with Basho to the High North, in: Ilja Srubar und Steven Vaitkus (Hrsg.) *Phänomenologie und Soziale Wirklichkeit*, Opladen, Leske und Budrich, p. 199 - 213
- Herman Coenen, 2003 b, Singing from within: relaying in the style of embodied writing, *Somatics, Magazine-Journal of the mind/body arts and sciences*, vol. 14, nr. 2, p. 30 - 33

Herman Coenen, 2004, Dit wonderlijke leven, ontmoetingen met Marieke de Vrij, De Vrije Mare

Herman Coenen, 2006, Lichamelijkheid in de geestelijke verzorging, in J. Doolaard (red.), Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging, Kampen, Uitgeverij Kok, p. 909 - 913

Herman Coenen, 2016, Tegen de Keer (Gedichten), Liverse, Dordrecht

Dalai Lama, 1995, De kracht van het mededogen, BZZTÔH, Den Haag

Annie Dillard, 2019, Pelgrim langs Tinker Creek, Atlas Contact, Amsterdam

Richard Grathoff, 1995, Milieu und Lebenswelt; Einführung in die Sozialphänomenologie und die sozialphänomenologische Forschung, Suhrkamp, Berlin

Edmund Husserl, 1954, Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie', Nijhoff, Den Haag. (Nederlandse vertaling: De crisis van de Europese wetenschappen de transcendentale fenomenologie, Boom, Amsterdam, 2018)

Krishnamurti, 2001, Het licht in jezelf, Rainbow Pockets uitg. Maarten Muntinga, Amsterdam

Lao Tse, z.j., Tao-Teh-King, Ambo, Baarn

Emmanuel Levinas, 1990, De werkelijkheid en haar schaduw (vert. van 'La réalité et son ombre', 1948), Kok Agora, Kampen/DNB-Pelckmans, Kapellen

Maurice Merleau-Ponty, 1945, 'Phénoménologie de la Perception', Gallimard, Paris

Thomas Merton, 1969, The Way of Chuang Tzu, New Directions, New York

Rupert Sheldrake en Matthew Fox, 1997, Wetenschap en Spiritualiteit, Kosmos, Utrecht

Rupert Sheldrake en Matthew Fox, 1998, Engelen; energieën in de kosmos, Kosmos, Utrecht-Antwerpen

D.T. Suzuki, 1955, Studies in Zen, Delta Books, New York

Shunryu Suzuki, 1970, Zen Mind, Beginner's Mind, Weatherhill, New York-Tokyo

Thich Nath Hanh, 2000, Vorm is leegte, leegte is vorm, Asoka, Nieuwerkerk a/d IJssel

Eckart Tolle, 2013, 26e dr., De Kracht van het Nu, Ankh-Hermes, Deventer

Eckart Tolle, 2005, Een Nieuwe Aarde, Ankh-Hermes, Deventer

Bernhard Waldenfels, 1971, Das Zwischenreich des Dialogs; Sozialphilosophische Untersuchungen in Anschluss an Edmund Husserl, Martinus Nijhoff, Den Haag

*