

## ENIGE KANTTEKENINGEN OVER HET MENSELIJK ZICH BEWEGEN

*en dit in verband met de bewegingstherapiën voor psychiatrisch  
gestoorde patiënten*

*door Dr. A. B. P. SALOMÉ-FINKELTEIN*

*(Uit de psychologische afdeling van het psychiatrisch ziekenhuis „Wolf-  
heze”; geneesheer-directeur H. van der Drift)*

Is het zien en bestuderen van het leven al een boeiende bezig-  
heid, het omgaan met de medemens en het gadeslaan van een  
groep zich bewegende kinderen brengt ons tot verwondering.  
Op dit ogenblik spreek ik tot U, sta ik voor U, heb ik mij al be-  
wegende hier naar toe gegeven.

Er doen zich in dit verband reeds een reeks van interessante  
probleemstellingen voor; het zou de moeite waard zijn deze onder  
het motto van een studie over het zich bewegen nader onder de  
loep te nemen. Ik stel mij echter niet voor dat ik in het bestek  
van deze voordracht het probleem van het menselijk zich bewegen  
wat meer zou kunnen uitdiepen; ik reken het wel tot mijn taak  
te komen tot een benadering en het stellen van de problemen die  
zich voordoen wanneer wij menen, dat het zich bewegen van thera-  
peutische waarde kan zijn voor de psychisch gestoorde mens.  
Hierbij wil ik, gezien de mij toegemeten korte tijd, de filosofische  
beschouwingen over het bewegen zoveel mogelijk achterwege laten.

Wij gaan uit van het feit dat de mens zich beweegt om ergens  
te komen, dat hij zich beweegt wanneer hij spreekt en ook dat  
hij zich bewegende een aan hem opgedragen taak volbrengt. De  
mens presenteert zich nu door middel van deze bewegingen, op  
een, dat wil zeggen zijn eigen wijze, zo en niet anders. Ik zou  
hier willen spreken van een bewegende dialoog omdat de mens zich  
niet zó zou presenteren zonder weet te hebben van zijn medemens,  
zonder de verbondenheid die hij op dat ogenblik heeft met de wereld  
en de medemens.

Bewegen in deze zin betekent contact hebben met de wereld. Ik  
denk hierbij aan de vele bewegingen die wij maken, wanneer we  
elkaar de hand geven, aan elkaar een brief schrijven, met onze  
kinderen spelen.

Hiernaast kan men ook stellen dat zonder bewegen geen ontwikkeling,  
geen kennen van de dingen mogelijk is. Uit observaties van kleine  
kinderen blijkt dit zeer duidelijk. Uit het volkomen reflexmatig gespartel  
komt het grijpen eerst nog als een reflex naar voren. De zuigeling pakt  
wat voor zijn handen is en vormt daaruit een wereld. Die wereld is

dan: zijn handjes, de neus van zijn vader, het haar van zijn moeder, en verder alles wat los en vast binnen zijn bereik is, hij pakt immers de objecten, steekt ze in de mond, voelt eraan, gooit ermee. Ontwikkelen betekent dus onder andere, bezig zijn met de dingen, bewegen met de direct voorhanden zijnde objecten. Het kind be-grijpt als het ware zijn wereld, om-vat wat bij hem is.

Ook de volwassen mens kent dit zich ontwikkelen nog. Niet voor niets zijn in elk museum de bordjes te vinden met het opschrift: 'Verboden de tentoongestelde objecten aan te raken,' en dit om de volwassen mens met nadruk eraan te herinneren deze voor hem nog vreemde wereld niet te be-grijpen.

Ook de volwossene heeft nog de neiging de objecten te om-vatten, uit de behoefte deze nader tot zich te brengen, zich eigen te maken, ook al staat hij meer abstraherend in het leven dan het jonge kind. Ook de volwassene ontdekt, dank zij het feit, dat hij weet dat de bal rolt en de kubus gestapeld kan worden en door middel van deze zich vroeger eigen gemaakte vanzelfsprekendheden, dat een auto rijdt en een vliegtuig vliegt. Hij ontdekt dat hij ergens over beschikken kan en dat het tot nu toe verborgene via het bewegen aan hem openbaar wordt en nieuwe levensmogelijkheden biedt.

Zo staat de bewegende mens in dialoog met de wereld en leert op deze wijze niet alleen de wereld, maar ook zichzelf kennen, datgene dus waarin alle ontwikkeling gefundeerd is.

Door het doen ontmoet de mens de wereld, door het ontmoeten van de wereld ontmoet hij zichzelf.

Ontmoeten in deze zin betekent beleving, een belevenis, een leren kennen van een wereld, waarin hij leven moet. Door het bewegen ervaart hij de orde van de wereld en komt hij tot de beleving van onder andere de weerstand, omdat deze niet opzij gaat. Hij leert er zich bij aanpassen.

Hij leert echter ook door middel van het zich bewegen de wereld kennen als een expressieve wereld. Immers, wanneer hij een auto in beweging brengt, ontmoet hij pas tientallen auto's die hem tegenkomen en inhalen. Tengevolge van het zich bewegen wordt de mens tot selekteren gedwongen, namelijk tot een selectie van mogelijkheden, waardoor de expressieve wereld een zodanige structuur krijgt dat het 'zijn' wereld wordt, een wereld waarin hij zich realiseren kan. Ik ben mij bewust dat heden ten dage het structureren van een eigen wereld dikwijls reeds voor de gezonde mens een hele opgave is; hoeveel temeer nog zal dit het geval zijn voor de mens, die van huis uit door constitutionele factoren minder tot selekteren en structureren in staat is.

In ieder mens leeft een drang zich te uiten alsmede ook de neiging om aan deze drang gehoor te geven en dit op een meer of minder volmaakte wijze.

Het genoemde manifesteert zich bij het kind in het spel, in de lust die het beleeft in het zogenaamde rollenspel en bij het maken van iets. Van meetaf aan is het in hoge mate geïnteresseerd bij ritmische ordening. De zangspelen, de ordening van het touwtje springen, de voorliefde voor de kringspelen zijn hier voorbeelden van.

Bij het gezonde kind bestaat er aanvankelijk een evenwicht tussen de drang tot uitdrukken, en het vermogen hiertoe. De onbevangenheid van uitdrukken, de gevoeligheid van de ritmische geordende beweging is bij het jonge kind nog aanwezig. Over het algemeen is hier bij het kind op de middelbare school weinig meer van over. De geremdheid is dan reeds zo groot, dat er telgang gaat optreden.

In het bewegen komt nu, zoals Gordijn zegt, de wijze van verhouden van de mens tot zichzelf en de wereld naar buiten. Het gaat dus om de zich bewegende mens en niet om het bewegen als eigenschap. Het gaat hier in deze zin om de zich verhoudende, de in en door zijn verhouden zich-bewegende mens.

Zo scheidt de in zijn bewegen zich uitende mens zijn situatie, waarbij het begrip situatie in fenomenologische zin wordt bedoeld; het geheel der zinsbetrekkingen, waarin de persoon is geplaatst en hetwelk tevens door de persoon wordt gesticht. Merleau Ponty noemt het lichaam de enige situatie waarin we ons 'kunnen verhouden tot' en ziet het lichaam als een relatiecentrum. Het is volgens hem het trefpunt van de mens zelf met zijn eigenschappen en eigenaardigheden alsmede ook met de eigenaardige persoon, die hij is in zijn wereld.

In dit verband denk ik onder andere aan de waardevolle studie van Kretschmer, die vanuit een heel andere denkwijze (uitgangspunt) geweest is op de relatie tussen lichaamsbouw en karakter. Van der Drift, die Kretschmers typen beziën heeft vanuit de antropologische gezichtshoek, wijst in zijn experimenten op het verschil in de zijswijzen van de schizoïde en de pyknische mens, hetgeen in het motorische beeld tot uiting komt.

Reeds van de eerste dag af aan ondervindt het kind als het ware de dingen aan den lijve en geeft het op een steeds meer gedifferentieerde, eigen wijze antwoord op deze ondervinding. Steeds meer leert het adequaat om te gaan met de dingen en de medemens; telkens beter leert het om present te zijn bij deze omgang en ook om, al doende, te komen tot een presentatie van zichzelf.

Gordijn ziet de presentatie als een bewegingsact van sociale aard, waarbij de dynamische gestalte en de persoonlijke bewegingsvorm belangrijke factoren zijn bij de omgang met de medemens. De adequate omgang met de medemens veronderstelt eveneens een openstaan voor de typische kwaliteiten die deze persoon, die men ontmoet, eigen zijn. De presentatie is pas daar, wanneer de mens de

omgangssituatie geheel meester is, zich in het persoonssamenzijn thuisvoelt.

Hoewel de verhouding tot de mens, zowel als tot het ding, een aanpassing en een luisteren naar een persoonlijk antwoord vragen, is er verschil tussen de expressie van de dingwereld en die van de objectieve persoon. Het ding geeft pas antwoord als het bevroegd wordt, het doet bijvoorbeeld pas iets als ik het iets laat doen. Het is pas expressief als ik me voor een uitnodiging openstel, tot ik weet wat het ding in zijn eigenaardigheid voor mij te betekenen heeft. De expressie van de dingwereld hangt af van mijn pathisch selekteren, waarnemen, toeëigenen.

Geheel anders is het met de mens. De dingen hebben mij iets te zeggen, omdat ik ze bevaag — ze praten nooit voor hun beurt en dat doet de objectieve persoon wel. Deze komt uit zichzelf, heeft eigen initiatief; hij waardeert en kiest zoals ik. Met hem kan ik een wijverhouding opbouwen — kan ik, als samenwerkende, vormgeven. Tussen de mensen onderling is er een 'verstaande' verhouding — een verstandhouding mogelijk, waarbij openstaan onder andere betekent de ander zijn menswaardige ruimten gunnen.

Nu zijn wij wonderlijk goed uitgerust met instrumenten om de medemens te beproeven, om hem te benaderen en aan te voelen. Het is ons als mens gegeven met onze medemens tot een goede verstandhouding te kunnen komen.

Als ik nu het zoëven gezegde uitwerk en mij afvraag waarom van bewegingstherapie, een therapie door middel van het zich bewegen, gesproken kan worden, kom ik tot verschillende veronderstellingen. De wijze van mijn zijn hier drukt iets uit, geeft iets weer van mijn innerlijke gesteldheid. Met andere woorden, een zekere innerlijke gesteldheid maakt het mij mogelijk om tot een ontmoeting te komen in een situatie, die ik meer of minder zelf weet te scheppen. Zo zal de wijze waarop ik mij uitdruk via mijn bewegen de ene dag anders zijn dan de andere dag. Zo zal ik de ene dag tot een mij optimale wijze van bewegen komen, de andere dag tot minder dan het voor mij optimale bewegingspatroon. Zo kan ik de ene dag wel een relatie tot mijn schrijfbureau, mijn kamer, mijn vulpen etcetera scheppen, de andere dag lukt mij dat niet of in mindere mate. Dat wil zeggen, dat ik telkens met schommelingen gepaard gaande relaties kan scheppen tot de objecten en de mensen, die ik vaak via de objecten wil benaderen. Ook het omgekeerde is waar. Zo kan ik een brief schrijven om het schrijven zelf en een brief schrijven om de ander te ontmoeten. Uitgaande van een voor ieder mens eigen optimale bewegingswijze, geldt het zoëven gezegde als het ware voor de mens die zich weet te handhaven in de maatschappij, alsook voor degene, die dit niet meer kan, om wat voor reden dan ook.

Wanneer ik mij realiseer dat de psychische schommelingen tot uit-

drukking komen in het zich bewegen — denken wij maar aan het verschil van bewegen bij vreugde en droefheid — waarbij vreugde een heerlijk zich bewegen en droefheid een meer geremd bewegen doet ervaren — zal hetgeen de gedragsgestoorde mens in zijn zich bewegen tot uitdrukking brengt mij enerzijds meer kunnen vertellen over zijn innerlijke gesteldheid en ook anderzijds het probleem kunnen stellen van een voor hem meer gerichte therapie. Denken wij aan de innerlijk harmonische mens, degene die in vrede met zichzelf en met zijn omgeving weet te leven en aan de mens die meer of minder in onvrede met zichzelf en met zijn omgeving leeft. Deze laatste is kwetsbaar, hij durft zich niet presenteren, de ruimte, die hem geboden wordt durft hij zich niet eigen te maken. Angst hebbende voor kwetsingen, trekt hij zich hoe langer hoe meer terug; de ruimte, die hem geboden wordt om zich te kunnen bewegen — zich te uiten — laat hij onbenut, hij gaat deze uit de weg, hij trekt zich terug en wel zodanig dat hij zich op het laatst het liefst helemaal niet meer zou willen bewegen. Hij verliest hoe langer hoe meer het contact, de vertrouwdheid met het hem gebodene, de adekwatie in het omgaan met de mensen, de ruimte en de objecten totdat deze zich vreemd aan hem kunnen voordoen, waardoor hij het gevoel van present zijn steeds duidelijker kwijt raakt. Zich niet meer bewegen in de ruimte betekent dan: gevaren ontwijken, zonder toekomst leven, zich niet meer presenteren, er niet meer zijn.

Wil men zich psychisch op een adekwate wijze in de maatschappij handhaven, dan zal men zich tot op zekere hoogte in ruimte en tijd moeten kunnen bewegen; men dient dan tevens present te zijn — gevaren aan te durven, zich in meer of mindere mate te presenteren, er te zijn, teneinde zijn brood te verdienen en ook meer of minder toekomst te scheppen voor zichzelf en voor de andere. Wij mogen stellen dat al onze patiënten het bovenstaande niet meer kunnen volbrengen, daar zij zich, door in onze ziekenhuizen te vertoeven, buiten het directe maatschappelijke gebeuren gesloten hebben. De bewegingstherapie kan zich nu tot taak stellen mee te helpen de patiënt zo spoedig mogelijk te doen herstellen.

Het betreft hier een taak, welke juist omdat zij gebruik maakt van het 'zich bewegen', hetgeen van buitenaf naar binnentoe werkt, mogelijkheden biedt tot herstel van contact, relaties etcetera. De genoemde therapie kan tevens meehelpen om datgene wat er nog aan mogelijkheden in de patiënt aanwezig is in stand te houden, zodat het niet verloren gaat door secundaire ziekte winst of hospitalisatie.

Ikzelf acht het van groot belang dat de therapeut op de hoogte wordt gesteld van de ziektegeschiedenis, levensloop, leeftijd, etcetera van de patiënt die aan de bewegingstherapie deelneemt, en in dit verband met de peiling of berekening van het optimale bewegings-

patroon van de patiënt. Tevens dient de therapeut weet te hebben van de door het team van specialisten gestelde verwachtingen aangaande de mogelijkheid tot verbetering van de ziekte. Uitgaande van het bovenstaande kan dan een gerichte planning betreffende een therapie voor iedere individuele patiënt apart opgesteld worden. Het slagen van een therapie zal echter naast deze onmisbare informatie toch altijd afhangen van de bekwaamheid van de therapeut, de wijze waarop hij met behulp van zijn deskundigheid verstaat de patiënten te verstaan.

Konkluderend uit het voorafgaande kom ik tot het stellen van een aantal punten. Helaas zal ik de vragen wat therapie in engere zin en het menselijk zich bewegen in ruimere zin betekent, nog onbeantwoord moeten laten. Desondanks veronderstel ik dat met behulp van een bewegingstherapie de psychisch gestoorde mens mogelijk beter in staat gesteld kan worden om:

1. adequaat om te gaan met objecten,
2. present te zijn door middel van een inventief zich bewegen,
3. de weerstandsbelevingen in het menselijk verkeer niet te schuwen,
4. socialiteit in de groep te beleven,
5. de medemensen te accepteren en zichzelf geaccepteerd te weten,
6. belevingsdiscipline, bewegingsorde en groepsorde te aanvaarden,
7. te streven naar persoonlijke vorm en naar stijl — een stijl, die conform is aan de intermenselijke situatie en niet aan een korrekt of ideaal gedrag.

Veel van wat gezegd is behoeft nader onderzoek. Van de onvolledigheid van het hier gestelde ben ik mij maar al te zeer bewust. Toch hoop ik dat men de problemen, die zich rondom de bewegingstherapie voordoen in de toekomst nog eens wetenschappelijk verantwoord zal gaan benaderen. Misschien, wie weet beleven wij dan nog eens de ondervinding van een heerlijk presentatief zich bewegen in de ruimte van het tot nog toe ondoorzichtige oerwoud, dat men het psychiatrisch behandelings totaal noemt.

#### SAMENVATTING

Het centraal gestelde probleem: dat het zich bewegen van therapeutische waarde kan zijn voor de psychisch gestoorde mens, werd aan de orde gesteld. Men ging van de veronderstelling uit, dat de mens zich presenteert door op een voor hem eigen wijze al bewegende de aan hem gestelde taak te vervullen. Door middel van het zich bewegen komt hij in contact met de wereld — ontmoet hij — leert hij kennen. Zich ontwikkelen betekent bezig zijn met de dingen. Door het doen ontmoet de mens de wereld en hierdoor weer zichzelf. Al bewegende schept hij zijn situatie. De bewegingstherapie tracht nu, door de psychisch zieke mens aan

te spreken in zijn belevingen, verbetering tot stand te brengen in de psychische toestand van de zieke.

Om zich psychisch op een adekwate wijze in de maatschappij te handhaven, moet men zich tot op zekere hoogte in ruimte en tijd kunnen bewegen. Men moet present kunnen zijn — gevaren aandruren — zich in mindere of meerdere mate durven presenteren, — er zijn — teneinde het brood te verdienen en ook toekomst te kunnen scheppen voor zichzelf en anderen.

Patiënten, die in onze ziekenhuizen vertoeven, hebben zich, doordat zij zich vrijwillig of gedwongen lieten opnemen, buiten het directe maatschappelijke gebeuren gesloten.

Het doel van de bewegingstherapie ligt nu in het vinden van wegen voor herstel, opdat de psychisch gestoorde mens mogelijk beter in staat zal zijn om:

1. adekwaat om te gaan met objecten,
2. present te zijn door middel van een inventief zich bewegen,
3. de weerstandsbelevingen in het menselijk verkeer niet te schuwen,
4. socialiteit in de groep te beleven,
5. de medemensen te accepteren en zichzelf geaccepteerd te weten,
6. belevingsdiscipline, bewegingsorde en groepsorde te aanvaarden,
7. te streven naar persoonlijke vorm en naar stijl — een stijl, die conform is aan de intermenselijke situatie en niet aan een korrekt of ideaal gedrag.

## SUMMARY

*The central problem, viz. that moving as well as moving about may be of therapeutic value to the mentally deficient person, was considered.*

*It was assumed that man presents himself by performing the task appointed to him while moving about in a way peculiar to him.*

*By means of moving about he comes into contact with the world — he meets — he gets to know.*

*Developing oneself means being occupied with things. By doing things man meets the world and through the world himself. While moving about he creates his situation.*

*The moving therapy tries — by appealing to the mental patient in his experiences — to improve the psychic condition of the patient.*

*In order to maintain oneself in society psychically in an adequate way, one must — to a certain degree — be able to move about in space and time. One must be able to be 'present' — to dare to face dangers — more or less to dare to present oneself, to 'be' there — in order to earn a living and to create a future for oneself as well as for others.*

*Patients staying in our mental hospitals are excluded from the everyday occurrences in society, owing to the fact that they were admitted into our hospitals voluntarily or compulsorily.*

*The purpose of the moving therapy is to find ways of recovery so that the mentally deficient person may be able*

1. to handle objects adequately.
2. to be present by means of moving and moving about inventively.

3. *not to shun being faced with resistance in his association with other people.*
4. *to experience sociality in a group of people.*
5. *to accept his fellow-men and to know that he himself is accepted as well.*
6. *to accept experience-discipline, moving order and group order.*
7. *to aim at personal form and style- a style in conformity with the inter-relations of people and not with a correct or ideal conduct.*

## LITERATUUR

- Asch, J. C. van                    *Kontaktbrief Christelijk Paedagogisch Studiecentrum.*  
Mei 1964.
- Berg, J. H. van den            *Menselijk lichaam, menselijk bewegen. Ned. Tijdsch.*  
*v. Psychol.* 1950.
- Buytendijk, F. J. J.            *Algemene theorie van de menselijke houding en be-*  
*weging, Utrecht 1948.*
- Drift, H. van der              *Beknopte leidraad bij de toepassing van speltherapie,*  
*kulturele therapie en bewegingstherapie in de psy-*  
*chiatrische inrichting. Utrecht 1957.*
- Janse de Jonge, A. L.         *De mens en zijn verhoudingen. Utrecht 1956.*
- Janse de Jonge, A. L.         *De werkelijkheidsbelevingen. Ned. Tijdschr. v. Psychol.*  
1956. Nwe. rks. deel XI.
- Koch, L. W.                    *Zur Phänomenologie des motorischen Ungeschicklich-*  
*keit. Wageningen 1955.*
- Kretschmer, H. C. E.         *Körperbau und Charakter. Berlin 1955.*
- Merleau Ponty, M.            *La Phenomenologie de la Perception. Paris 1945.*
- Gordijn, C. C. F.              *Bewegingsonderwijs. Baarn 1961.*
- Gordijn, C. C. F. en         *Kontaktbrief Christelijk Paedagogisch Studiecentrum.*  
Mei 1964.
- Brink, C. van den             *Beweging en muziek als onmiddellijk werkelijkheids-*  
*gegeven. Geref. Psychol. Studiever. Nwe reeks no. 15.*
- Salomé-Finkelstein,         *Kulturele therapeutische activiteiten in het algemeen*  
A. B. P.                         *en de bewegingstherapie in het bijzonder. Kontakt-*  
*brief Christelijk Paedagogisch Studiecentrum no. 1.*
- Salomé-Finkelstein,         *Het openliggen bij lijders aan schizofrenie. Arnhem*  
A. B. P.                         1963.
- Salomé-Finkelstein,         *An Experimental Psychological Study of the Kinetic*  
A. B. P.                         *Patterns in Schizophrenic Psychiat. Neurol. Neuro-*  
*chr., 67 (1964) 182-186.*
- Strauss, E.                     *Die Formen des Räumlichen; Ihre Bedeutung für die*  
*Motorik und Wahrnehmung. Der Nervenarzt 1930.*