



**VRJWILLIGERS**  
**ACADEMIE** Amsterdam

# Masterclass gelijkwaardigheid

30 oktober 2014

Door Percy Hanenberg, organisator Eigen Kracht conferenties en bokser, in samenwerking met Renate Schepen, trainer Vrijwilligersacademie Amsterdam

**Doel:** Bewustwording creëren van bepaalde machtsverhoudingen en je eigen rol daarin. Fysieke reacties zijn vaak een spiegel van je mentale en verbale wereld. Door bewustwording hiervan kan je ook in je dagelijks handelen en woordgebruik bewuste keuzes maken, waarbij je gelijkwaardigheid voorop zet en in verbinding blijft.

## **Inhoud (theorie):**

Percy legt uit hoe machtsverhoudingen te maken hebben met status en hoe bewustzijn daarvan kan helpen om de gelijkwaardigheid te herstellen. Bijvoorbeeld door bewust jezelf te verlagen en langzaam weer op hetzelfde niveau te komen. Interactiestatus gaat om het vormgeven van verhoudingen d.m.v. communicatie. Het helpt om communicatieproblemen te herkennen en op te lossen.

Er zijn drie statusdomeinen:

Maatschappelijke status: bepaalt hoe we de samenleving ordenen, hoe we iemand op de maatschappelijke ladder positioneren en hoe dit samenhangt met beroep en levensstijl (kleding, huis, vrienden, etc.)

Functie gebonden status: de hiërarchie die een rol speelt in organisaties

Interactiestatus: de verhoudingen worden bepaald door de communicatie op het moment en niet door functie gebonden of maatschappelijke status

Percy illustreert dit aan de hand van een persoonlijk voorbeeld van de Eigen Kracht conferenties, waarbij een vrouw met klein kind het huis uit dreigde gezet te worden. Hij ging als organisator bij de vader van de vrouw op bezoek, die duidelijk liet zien dat hij een hogere status had op dat moment (mensen waren van zijn welwillendheid afhankelijk). In eerste instantie ging Percy daar in mee en heel langzaam kwam hij weer op hetzelfde niveau (letterlijk ook doordat hij op een draaikruk zat die hij langzaam kon verhogen). De herstelde gelijkwaardigheid leidde tot een bereidheid van de vader om zijn dochter te ondersteunen.

Bij boksen als metafoor wordt je je bewust van wat een klap met je doet en we delen voortdurend elkaar klappen uit d.m.v. beledigingen, woorden, blikken of zelfs fysiek zonder dat we door hebben hoe het de ander raakt of hoe we geraakt worden.

Percy: *'als een bord breekt, kan je wel sorry zeggen, maar het wordt niet meer heel'*.

## **Praktijk:**

We gaan dit zelf ervaren aan de hand van een aantal oefeningen.

binnen cirkel – buiten cirkel: waarbij we in een carrousel ronddraaien en eerst aardige dingen tegen elkaar zeggen, daarna onaardige dingen en uiteindelijk neutraliseren. Het gaat er om echt te voelen wat dit met je doet als je het hoort en als je het zegt.

Vervolgens gaan we oefenen met bokshandschoenen. We worden bewust van sterke en zwakke positie en oefenen eerst vanuit zwakke positie, daarna vanuit sterke positie. Daarna proberen we echt met elkaar in contact te komen en ruimte te zoeken en bewust te worden wat onze natuurlijke houding is. Zo bokst de ene persoon bijvoorbeeld meer vanuit een gesloten houding en de ander vanuit een open houding. Het gaat om bewustwording en voelen wat ongelijkheid met je doet. Het ontvangen is ook een kracht, net zoals het uitdelen. Degene die open bokst heeft een hogere status dan degene die in de defensie zit of bokst.

Vervolgens wordt er open gebokst. Beide deelnemers boksen nu vanuit een open houding. Ze doen dat vanuit hun centrum en proberen al boksend verbinding met de ander te leggen. Al boksend wordt er lijfelijk contact met de andere gezocht. Wat voel je in je lichaam, waar zit je angst wat doet het met je? Sla je dicht of kies je voor de aanval? En hoe anders is dat als je bokst vanuit een gesloten houding? Bij ongelijkheid zorgt de een dat je de ander binnenlaat. Inhouden is ook een kracht, alleen zo kan je het contact herstellen. De waarnemer moedigt de ene persoon aan om de ander binnen te laten, terwijl deze de ander vraagt om in te houden, zodat de ander contact kan maken. Zo wordt er een cadans gevonden die op een dans lijkt.

We sluiten af met een plenaire evaluatie. Welke patronen herkende je bij jezelf en bij de ander? Deelnemers deelden hoe ze bewust werden in het boksen met de ander van hun eigen manier van contact aangaan en dat ze daardoor inzicht kregen om de gelijkwaardigheid weer te herstellen.