



**USE, UNRELIABLE
SENSORY
AWARENESS EN
INHIBITIE**



**RICHTING GEVEN:
SUPPORT SYSTEM
PRIMARY CONTROL**



**HOE, NIET WAT
THE MEANS WHEREBY
VS. END GAINING**



**INTENTIE
WETEN WAT JE WIL**

ALEXANDER IN CLOSE UP I



... het begin van een speurtocht

Use

Eén van de centrale termen van de Alexander Techniek is de term *use*. Voor Alexander was dit dusdanig belangrijk, dat hij het als titel gebruikte voor één van zijn boeken: *The Use of the Self*. Wat betekent *use*? Walter Carrington, een leerling van Alexander, herinnert zich hoe een medestudent Alexander ooit vroeg of 'use' hetzelfde is als 'reaction'. Alexander beaamde dit.¹

¹ A Time to Remember - Walter Carrington p3

De manier waarop we op prikkels *reageren* noemen we dus *use*. Dit is een soort ijsberg: we zien alleen het topje ervan. Het grootste deel van onze reacties wordt aan onze aandacht onttrokken omdat het *gewoontepatronen* betreft. 'Habitual use' noemt Alexander dit. Zijn methode is erop gericht om van 'habitual use' naar 'conscious use' te gaan. Waarom? Om dit te kunnen begrijpen, schets ik in vogelvlucht Alexander's levensverhaal.

*Use: we zien
alleen het topje
van de ijsberg*



Het levensverhaal van Alexander

Frederick Matthias Alexander was een acteur met een grote liefde voor het werk van Shakespeare. Hij was succesvol en reciteerde op talloze podia. Echter, na verloop van tijd kreeg hij stemklachten. Hij raadpleegde verschillende artsen, maar geen van hen kon een oplossing aandragen die voor een blijvend resultaat zorgde. Gelukkig maar ;-)) want hierdoor besloot Alexander *zelf* op zoek te gaan naar een oplossing. Omdat hij geen problemen ervoer bij 'gewoon' spreken, alleen bij reciteren, was de logische conclusie dat hij iets veranderde aan zijn manier van spreken als hij reciteerde. En jawel: met behulp van spiegels ontdekte hij dat hij telkens als hij begon te reciteren a) zijn hoofd naar achteren trok door zijn nek te verkorten, b) zijn strottenhoofd omlaag drukte en c) hoorbaar lucht naar binnen zoog. Hij zag in dat deze gewoontes - die voorheen volledig onbewust waren - hem belemmerden om met een volle, vrije klank te reciteren. Dit was het begin van Alexander's speurtocht...

Nadat Alexander deze belangrijke ontdekking deed, kwam er een trein van ontdekkingen op gang die uiteindelijk tot de revolutionaire Alexander Techniek leidde. Zo zag hij al snel in dat het gewoontepatroon niet alleen de kop opstak als hij reciteerde, maar in mindere mate ook bij andere activiteiten - zelfs bij 'gewone' spraak. Deze 'habitual use' dook voortdurend op: het definieerde zijn manier van doen.

Psycho-fysieke eenheid

Alexander merkte verder dat het patroon zich niet beperkte tot het verkorten van de nek, omlaag drukken van zijn strottenhoofd en happen naar lucht. Het bleek een subtiel maar onmiskenbaar samenspel van alle onderdelen van zijn hele wezen te zijn. Hij zegt hierover:

"When I employ the word 'use', it is not in that limited sense of the use of any specific part, as, for instance, when we speak of the use of an arm or the use of a leg, but in a much wider and more comprehensive sense applying to the working of the organism in general."²

Hij wijst er dus met klem op dat onze 'use' noodzakelijkerwijs altijd het functioneren van het *geheel* betreft, en nooit afzonderlijke delen. De Alexander Techniek is een holistische methode. Dat wil zeggen dat het geen onderscheid maakt tussen geest en lichaam, maar inziet dat alle aspecten van het 'zelf' verbonden zijn en elkaar beïnvloeden. Veel methoden (en als zangdocent spreek ik hier met nadruk ook over populaire hedendaagse zang-methoden) werken juist in tegengestelde richting. Ze proberen het individu meer en meer te ontleden en hun sporen hun

² Alle citaten van Alexander komen uit zijn boek *The Use of the Self*

leerlingen aan om afzonderlijke delen te leren 'beheersen'. In het bekende Estill Voice Learning System noemt men dit 'isolatie'. Het mooie van Alexander Techniek vind ik juist dat het ons altijd terugvoert naar de persoon als geheel. Het leert ons dat als we iets willen veranderen aan de manier waarop we iets doen, we onvermijdelijk met het geheel te maken krijgen. Alexander legt uit waarom:

“If a part directly employed in the activity is being used in a comparatively new way which is still unfamiliar, the stimulus to use this part in the new way is weak in comparison with the stimulus to use the other parts of the organism, which are being indirectly employed in the activity, in the old habitual way.”

Het is met andere woorden een illusie om te denken dat je een afzonderlijk deel kunt leren beheersen en dat daarmee de kous af is. Het zal altijd effect hebben op het geheel, en een 'opgelost' lokaal probleem zal daarom vaak elders weer in een andere vorm opduiken. Alexander stelt om deze reden geen probleem-georiënteerde aanpak voor, maar een holistische. Dat dit niet gemakkelijk is, wordt duidelijk uit het citaat hierboven. Het oude patroon zal in het begin meestal sterker zijn dan het nieuwe. 'Habitual use' laat zich niet zomaar aan de kant schuiven...

Unreliable sensory awareness

Nu hij had gezien hoe zijn 'habitual use' in de weg stond van het vrij reciteren van zijn geliefde Shakespeare teksten, ging Alexander aan het werk. Hij oefende een nieuwe, 'conscious use'. Omdat hij wist wat hij wilde, liet hij de spiegels voor wat ze waren. Immers, hij ging er vanuit dat hij zou voelen wanneer hij terug glipte in zijn oude patroon. Niets bleek minder waar. Zijn gewoontepatronen waren dusdanig vertrouwd, dat zijn gevoel voor juist en onjuist ermee verweven bleek. Toen hij na een tijd van vruchteloos oefenen zonder spiegels tóch maar weer eens de spiegels erbij pakte, bleek hij helemaal niet te kunnen vertrouwen op zijn gevoel. Als hij *voelde* dat hij 'conscious use' toepaste, zag hij tot zijn schrik dat hij op het moment suprême toch weer teruggreep op zijn 'habitual use'. Het bleek schier onmogelijk om *op gevoel* een nieuwe gewoonte aan te leren. Zijn gevoel, vergroeid met zijn oude reactiepatroon, stuurde hem onverbiddelijk weer terug in de valkuil van zijn 'habitual use'. Hij doopte dit fenomeen *unreliable sensory awareness*. Dit was voor Alexander een belangrijke sleutel:

“The prevalence of sensory untrustworthiness is of the utmost significance in relation to the problem of the control of human reaction. [...] This instinctive direction of use tends, as time goes on, to become more and more a misdirection, having a harmful effect [...] upon functioning and, consequently, upon the reactions which result.”

Je raakt met andere woorden steeds verder van huis: unreliable sensory awareness is een neerwaartse spiraal.

Samenvattend hebben we dus een aardig pakket te pakken: onze 'habitual use', waar wij ons volkomen mee identificeren, blijft voor het grootste deel onttrokken aan ons zicht, strekt zich uit tot alle onderdelen van onszelf en is niet op te sporen door middel van ons gevoel. Dat klinkt als een catch 22...

Inhibitie

Gelukkig vond Alexander een weg hieruit. Deze weg begint met *inhibitie*. Dit is enorm belangrijk in de Alexander Techniek. Van Dale geeft drie verschillende definities van het woord:

in-hi-bi-tie <de ~ (v.)> 0.1 (schei.) het vertragen of verhinderen van reacties 0.2 (med.) het verminderen of verdwijnen van de actie van een spier 0.3 (jur.) verbod om met iets door te gaan.³

Deze drie definities geven gezamenlijk een goed beeld van de manier waarop inhibitie in de Alexander Techniek wordt toegepast. Om te voorkomen dat een reactie optreedt waarbij je een teveel aan spierspanning opbouwt (veelal ook nog eens in de ‘verkeerde’ spieren⁴), weiger je de gebruikelijke reactie. We zien hierin: het verhinderen van een reactie (schei.) op spierniveau (med.) door een krachtige keuze te maken - een ‘verbod’ (jur.).

Alexander beseftte dat het noodzakelijk was om eerst de gebruikelijke respons op een prikkel te ‘inhiberen’ voor het mogelijk was om op een nieuwe, wenselijke manier te reageren. Waarom? Omdat je anders telkens weer in je oude patroon belandt. Dit is een wezenlijk verschil met veel andere methoden, waarbij nieuwe patronen op oude patronen worden gebouwd. Je kunt je voorstellen dat dat niet altijd een stevig bouwwerk oplevert...

Niet voor watjes

Stoppen, niet reageren, is moeilijk. Het druist volledig in tegen manier waarop wij in het Westen gewend zijn te leven: vanuit doen. We zijn altijd bezig, en veelal op de automatische piloot. Het vereist overgave om inhibitie toe passen: de bereidheid om naar jezelf te kijken en te ervaren dat je lang niet altijd zelf de teugels in handen hebt. Dat kan behoorlijk confronterend zijn. Onze gewoontes zijn ons vertrouwd en vaak (onbewust) ook geliefd. Dit is een grote kracht om tegen strijden. De Amerikaanse boeddhiste Pema Chödrön beschrijft het prachtig:

”Not acting on our habitual patterns is only the first step towards not harming others or ourselves. The transformative process begins at a deeper level when we contact the rawness we’re left with whenever we refrain... We allow ourselves to wait, to sit patiently with the urge to act or speak in our usual ways and feel the full force of that urge without turning away or giving in.” - Pema Chödrön

Ik besluit dit artikel met een vingerwijzing naar Deel II. Alexander zegt:

“I was forced to see that my only chance of freeing myself was, as a *primary step*, to refuse to give consent to my ordinary ‘doing’ in carrying out any procedure.”

In het volgende artikel zien we welke stappen hij ondernam om vervolgens weer in actie te komen.

³ Van Dale handwoordenboek van Hedendaags Nederlands, 2e dr.: 1994.

⁴ Hierover schrijf ik het tweede deel van dit vierluik.