



Gesprek met bewegingstherapeuten  
Trude Cone en Patrice Kennedy

# Bewogen leven

**Niet denken, maar dansen. Niet praten, maar bewegen. Cliënten die vastzitten door rouw of een ander verlies, moeten letterlijk in beweging worden gebracht. Dat is de filosofie van bewegingstherapeuten Trude Cone en Patrice Kennedy van praktijk De Lachende Cactus. Door mensen te laten bewegen, kun je ze uitdagen en confronteren. Ze kunnen op die manier hun verlies fysiek ervaren en er vorm aan geven. Door bewegingsoefeningen ontdekken ze een nieuwe manier om zich te uiten. Cone en Kennedy weten waarover ze praten, ze zijn van huis uit professionele dansers. En ze hebben beiden persoonlijk ervaren hoe het is om op te krabbelen na een groot verlies.**

AUTEUR: INGRID HARMS

Ze zijn hun hele leven al actief in de dans. Zowel Trude Cone als Patrice Kennedy is geschoold in klassiek ballet, maar allebei kozen ze na hun opleiding al snel voor de moderne dans. Want toetreden tot een corps de ballet wilden ze niet. De ultieme beheersing van bestaande en traditionele choreografieën trok hen absoluut niet. Ze wilden *eigen* voorstellingen maken, improviseren, *zelf* choreograferen. Geen ballet, maar *dans*.

Cone kwam vanuit Amerika naar Amsterdam en sloot zich aan bij *De Nieuwe Dansgroep*, en Kennedy was een van de oprichtsters van het Amsterdamse *Vals Bloed*. Deze twee dansgroepen oogstten meteen al, begin jaren tachtig, bewondering en maakten ook in het buitenland furore. De 'dames dans', zoals de nieuwe generatie professionals wel werd genoemd, ontketende met zijn vernieuwende voorstellingen een kleine revolutie in de

vaderlandse podiumkunsten. Hoewel Cone en Kennedy elkaar toen al wel kenden, werkten ze nog niet samen. Ze hadden ieder hun eigen carrière, bezigheden en besognes.

### Verlies

Ze verloren elkaar uit het oog, tot het toeval hen enkele jaren geleden weer bij elkaar bracht. Wat hen op dat moment bond, was dat ze beiden een groot verlies kenden. "Mijn man was overleden aan kanker", zegt Cone. Kennedy had iets soortgelijks meegemaakt. "Ook mijn man was dood. Plotseling."

Kennedy liet Cone de film 'De boomgaard' zien die zij in 2009 samen met documentairemaker Kees Hin had gemaakt, enige tijd na het plotselinge overlijden van haar man Roderic. Kennedy vertelt: "De boomgaard' gaat over overleven en hoe ik opnieuw zin gaf aan mijn leven. Hin vroeg mij om de mensen die me in beweging hadden gehouden tijdens mijn proces van verlies en rouw – kinderen, vrienden, collega's – als mijn leermeesters te beschouwen. Er waren verschillende stadia waar ik doorheen moest om tot vormgeving van mijn leven te komen. Er komt iets anders voor het

verlies in de plaats, zei Kees tegen me. Van niemand anders had ik op dat moment een dergelijke opmerking kunnen hebben, maar wel van Kees. Heel bijzonder," zegt Kennedy op een toon die verraadt dat ze er nog steeds van onder de indruk is. Ze vervolgt: "In de film werd een boomgaard in bloei het beeld voor rouwverwerking. Trude herkende er veel in. We besloten gezamenlijk iets met onze ingrijpende ervaring van verlies en onze professionele expertise te doen."

Cone: "Mijn man is erg ziek geweest. Ik heb hem zelf verzorgd, en ben toch blijven werken. Daarnaast had en heb ik een zwaar gehandicapt kind thuis. Na een burn-out besloot ik weer te gaan studeren en ben toen bewegingstherapeute geworden. Ik ontwikkelde een methodiek voor de Hogeschool voor de Kunsten in Amsterdam met beweging en cognitieve therapie. Na jaren met dansers gewerkt te hebben, ging ik nu studenten van de Hogeschool voor de Kunsten die last hadden van dyslexie en faalangst, begeleiden. Ik concentreerde me daarbij vooral op hun creativiteit en leervermogen. Ik leerde hun om zich

Niet denken,  
maar dansen.  
Niet praten,  
maar bewegen



creatief te ontwikkelen en zag dat ze in beweging kwamen. Dyslexie was niet langer een obstakel voor hen. Met het ontwikkelen van mijn methode was ik ook steeds op zoek naar mogelijkheden om mijn gehandicapte zoon te helpen. Hij zat vast in zijn lichaam, kreeg epileptische aanvallen. Dankzij mijn methodiek voelt mijn zoon, hij is nu twintig, zich zekerder. Hij kon bijvoorbeeld nooit stilstaan. Dat kan hij nu wel. Stilstaan is de ultieme vorm van balans. In balans zijn, staat voor mij voorop."

### **Methode De Lachende Cactus**

Het stond voor beiden vast: ze wilden zich inzetten voor mensen die iets hebben meegemaakt dat zo ingrijpend is dat ze tot stilstand zijn gekomen. Hoe het is om tot stilstand te komen, ondervond Kennedy aan den lijve, na de dood van haar man. "Wat ik zelf meemaakte na de dood van Roderic: ik kon niet meer bewegen. Ik kwam tot stilstand. Desondanks ging ik toch door, ook met lesgeven. Ik deed alles op de automatische piloot. Vanuit die stilstand, de *freeze*, ben ik ten slotte toch weer gaan bewegen. Gaan meebewegen met mijn vaste clubje."

Cone en Kennedy verenigden zich samen met communicatieadviseur en procesbegeleider G.J. Van Veggel in De Lachende Cactus. Zij richten zich op mensen die al enige tijd in een rouwproces zitten, met cursussen en programma's waarin de nadruk ligt op – in plaats van praten – bewegen. Want het viel hun op dat in allerlei organisaties en steunpunten die zich bezighouden met rouw, verlies en trauma, wordt uitgegaan van vaststaande fasen in rouw. En dat er voornamelijk wordt gepraat. Cone verwoordt het als volgt: "Wij gaan uit van de intrinsieke motivatie, de kwetsbaarheid in jezelf. Terwijl je bij een psycholoog vooral je problemen aan het verwoorden bent. Verwoorden is slechts een deel van je denken. Het is te weinig als je alleen dat deel van je bewustzijn gebruikt."

Voor de methode van Cone en Kennedy staat geen vaste tijdsduur. Maar in twaalf weken kom je ver, zegt Kennedy. "We doen een à twee activiteiten per week, ook gesprekken, één op één, je gaat met iemand naar een museum, naar een park. Je brengt cliënten op ideeën, probeert zo veel mogelijk uit hen te



De Lachende Cactus



Trude Cone



Patrice Kennedy

halen, ziet waar hun kwaliteit zit. Door hen uit te dagen en te confronteren, boren we ongeweten kwaliteiten aan."

De methode is volgens Kennedy praktisch van aard. "Ik ga met mensen elke week de bewegingsstudio in," zegt zij, en ze voegt er lachend aan toe: "Zonder dat zij per se hoeven te dansen, hoor. De bewegingsles is gericht op bewustwording. Bewegen leidt af, van het hoofd, van het in cirkels denken. We starten altijd met oefeningen om op te warmen. We rekken ons uit en voelen hoe we op onze voeten staan. We lopen rond: hoe beweeg ik? Kijk ik de anderen wel aan? Ik schud net zo lang aan mensen tot ze hun eigen verdriet kunnen vormgeven."

Kennedy hanteert daarbij de vier A's : Aarden, As, Adem en Aandacht. "Ze hebben alle vier met ruimte en richting te maken. Zijn je A's goed, dan blijf je bij jezelf. Je valt niet om. Je blijft je bewust van alles om je heen. Je bent gericht op zelfvertrouwen en opmerkzaamheid."

Ze legt uit dat in haar werk dynamiek en kracht voorop staan. "Dynamiek is iets muzikaals. Ik gebruik heel veel muziek. Het gaat om het ontdekken van de eigen muzikaliteit, de eigen intuïtie. Cliënten hoeven niet te dansen in een bepaalde vorm, maar wel: bewegen zoals ze eigenlijk niet durven. Ik blijf ze krachtig prikkelen en verrassen totdat ze het zichzelf toestaan om los te komen. Dat ze zichzelf toestemming geven om weer te bewegen, en ook om de anderen weer echt te zien. Want door verdriet raak je in jezelf gekeerd. Dan kijk je niet meer naar anderen. Ik begeleid ze om iets van zichzelf te durven laten zien. In de beweging, en aan de anderen in de groep."

### Van simpel naar complex

Cone, die zelf meer met gerichte opdrachten werkt, zegt: "Patrice en ik vullen elkaar aan. Ik laat mensen iets maken. Altijd van simpel naar meer complex. In een cyclus. De opwarming doen we met elkaar. Voor het werken met het bewustzijn begin ik op de grond en ga uiteindelijk naar springen. Opdrachten hoeven we niet per se in de studio te doen. Die kunnen ook in de tuin. Een beweging kan beginnen door erover te schrijven of op papier gebaren te bedenken. Vervolgens werken we het idee in een bewegend gebaar uit. Alles in fasen en verschillende volgordes. Het gaat uiteindelijk ook om communiceren met elkaar. Wie tot stilstand is gekomen, staat niet open voor de ander, staat in het verleden. De opdracht met gebaren geeft ook stof om over door te praten. Het gesprek gaat dan over andere dingen dan

de eigen zorgen en het eigen verdriet. Je hebt een speciale dynamiek met zijn allen."

De deelnemers komen ook bijeen om gezamenlijk

Bewegen leidt af,  
van het hoofd,  
van het in cirkels denken

te eten. Iedereen neemt iets mee, en er wordt gegeten en gepraat aan mooi gedekte tafels. In die 'ontmoetingen rond de tafel' komt met name G.J. Van Veggel, de derde collega van De Lachende Cactus, in beeld. Hij doet het verbale deel van de cursus, en zoals Kennedy zegt: "Met zijn manier van gerichte vragen stellen, komt hij altijd tot de kern."

Cone licht zijn werkwijze toe: "Hij leert mensen ook weer te luisteren naar een ander. Dat is een hele stap. De deelnemers moeten vaak het luisteren opnieuw uitvinden. Ons doel is iemand weer op gang te brengen, naar intrinsieke motivatie. Zijn plek te erkennen en iets nieuws te gaan doen. We zetten de interactie op gang, door beweging, in de ruimte. Met die beweging, dat gewekte bewustzijn, communiceer je vervolgens ook anders dan voorheen." Kennedy verwoordt het als volgt: "Trude en



ik raken het onderbewuste aan. Met een methode die speels is; iets wat hier in Nederland nog niet zo gebruikelijk is.”

### **Pitchen voor beleidsmakers**

Dat hun methode behoorlijk onorthodox is, bleek toen ze een verkorte cursusmiddag mochten pitchen voor beleidsmakers. Cone en Kennedy brachten de beleidsmedewerkers van organisaties als de Arbodienst, het Landelijk Steunpunt Rouw en de Nederlandse Spoorwegen aan het bewegen. Cone zegt: “Ze moesten hun rol van observator loslaten. Ineens waren ze *deelnemer*. Ze werden duidelijk geraakt door deze ervaring. Vanuit een soort ongemakkelijkheid vroeg iemand meteen naar onze wetenschappelijke onderbouwing.”

Kennedy valt haar bij: “Het was confronterend voor ze. Maar het is nu eenmaal zo: als je beweegt, kom je dichterbij jezelf.”

Cone: “Tegenwoordig moet alles eerst medisch onderbouwd en bewezen worden. Wij zijn ervaringsdeskundigen en brengen ieder onze eigen deskundigheid bij elkaar: interactie en beweging in het dagelijks leven integreren.

Bewegen houdt meer in dan dat wat je op de sportschool doet. Maar het is lastig om ons een etiketje op te plakken. Bedrijven reageren enthousiast op onze ideeën, maar werken met vertrouwde protocollen. In dat stramien passen wij niet zo snel.”

“Het is een leerproces,” zegt Kennedy. “Ik liet mijn film ‘De Boomgaard’ zien aan de eerste lichting afstuderenden van het Landelijk Steunpunt Rouw. Die zeiden: ‘Precies wat we gemist hebben in de opleiding! Ze doelden op het letterlijk in beweging komen. Toch zitten ze nu als vanouds weer aan tafels te praten.’”

Ten slotte nog de vraag waarom ze hun praktijk De Lachende Cactus hebben genoemd, want zo stekelig zijn de dames toch niet.

Eensgezind: “Er zijn duizenden soorten cactussen. Ze overleven bijna alles en dan ineens bloeien ze weer. Binnenin zit heel veel sap: een verborgen schat. Zo willen wij mensen laten opbloeien.” ■

[www.delachendecactus](http://www.delachendecactus)

---

**Alle artikelen van deze uitgave  
kunt u digitaal bestellen via:**

 **professioneel begeleiden.nl**