

Het grootste obstakel zit in onze blik die sommige mensen als “de anderen” bestempelt

Elk jaar, wanneer de Week van de Mensen met een Beperking aanbreekt, zien we hier en daar een paar posters in de straten. Op sociale media circuleren enkele zinnen, misschien valt er een bericht over een panelgesprek op. Daarna slaat de kalender een blad om en gaat het leven verder alsof er niets is gebeurd. Maar hebben we het dan écht over “obstakels” gehad? Of hebben we opnieuw alleen over “mensen met een beperking” gesproken?

In werkelijkheid zijn het niet de betonnen muren of de trappen die het moeilijkst te doorbreken zijn, maar de onzichtbare treden in ons hoofd. Want een stoep van een hellingbaan voorzien is veel eenvoudiger dan een mentaliteit veranderen.

Tijdens deze week horen we vaak een zin als: “We moeten iets voor hen doen.” In die ogenschijnlijk onschuldige woorden schuilt een problematische blik: “wij en zij”. Alsof “wij, de gezonden” in het middelpunt staan, en het leven van mensen met een beperking afhankelijk is van onze goedbedoelde gebaren. De echte vraag moet eerder zo klinken: wie sluiten wij uit in de stad, het systeem en de taal die wij hebben opgebouwd?

Een overheidsgebouw zonder lift, een schoolingang zonder helling, een bushalte zonder gesproken informatie, een HR-medewerker die tijdens een sollicitatie niet naar de kandidaat maar naar de rolstoel kijkt... Elk van die voorbeelden zegt in feite hetzelfde: “Wij hebben deze plek niet voor jou bedacht.” Het obstakel zit dus vaak niet in het lichaam van een mens, maar in onze plannen, onze prioriteiten en onze blinde vlekken.

Dit jaar hebben we in Nederland, in het kader van de Week van de Mensen met een Beperking, samen met de CDS Stichting in het EICAS Museum voor Moderne Kunst een kunsttherapie-sessie georganiseerd met vrouwen uit verschillende culturen. Ons thema was om via kunst de ervaring van een visuele beperking wat dichterbij te voelen, en zo te zoeken naar begrip en empathie. Het vertrekpunt was: “Het ritme van het leven, het ritme van kleuren, het ritme van muziek... Kunnen we dat ritme ook voelen als we niet zien?”

Eerst deden we onze ogen dicht met blinddoeken. We zetten muziek op. Niemand kon het midden of de rand van het papier zien, niemand wist wat de ander tekende. Er waren alleen klanken, gevoelens in ons lichaam en verf in onze handen. Op de muziek maakten we schilderijen met gesloten ogen. Daarna vroeg ik de deelnemers wat ze hadden gevoeld. Velen zeiden vrijwel hetzelfde: “Met mijn ogen dicht voelde ik me rustiger, vrijer. Mijn lijnen en kleuren waren moediger. Ik ontspande volledig.”

In de tweede fase vroeg ik hen de blinddoek af te doen en met open ogen verder te gaan aan hetzelfde werk. Nu zagen ze hun omgeving, elkaar, en wie wat deed. Dezelfde vrouwen zeiden toen: “Nu ben ik wat gespannener”, “Ik laat me beïnvloeden door anderen”, “Ik ben bang om fouten te maken.” De lijnen werden dichter, de kleuren aarzelden, de bewegingen vertraagden.

In de derde fase wilde ik dat de werken zouden worden tentoongesteld. Het idee dat hun schilderijen nu zouden worden blootgesteld aan de blik van anderen, maakte het nog moeilijker. “Nu ben ik nog zenuwachtiger; iedereen zal het zien”, “Ziet het er niet vreemd uit?”, “Het zal met dat van iemand anders vergeleken worden.” De ogen stonden open, maar van binnen werden onzichtbare muren opgetrokken.

Na deze korte experimentele oefening bespraken we samen iets belangrijks: wanneer onze ogen gesloten waren — wanneer we de blikken van buitenaf als het ware “vergaten” — waren we vrijer, moediger en creatiever. Zodra we konden zien, merkten we dat we vooral bang waren om gezien

te worden. Wat ons het meest belemmert, is vaak niet eerst de fysieke situatie, maar de blik van anderen.

Kortom: we ervoeren hoe we onze eigen belemmeringen vaak zelf creëren, en hoe we, wanneer we ons richten op onze binnenwereld en onze gevoelens, veel krachtiger en eerlijker met kleuren kunnen spreken. Terwijl we probeerden een visuele beperking te begrijpen, zagen we ook hoe “ziende” mensen zichzelf kunnen beperken.

Het resultaat was een schilderwerk van vijf meter lang, dat twee weken lang in het museum werd tentoongesteld. We bedanken de medewerkers van het museum die hun deuren voor ons hebben geopend.

Deze ervaring maakt de grote vraag van deze week nog zichtbaarder: misschien gaat het niet alleen om iemand die niet kan zien, horen of lopen, maar om de manier waarop wij kijken, hoe wij willen luisteren en bij wie wij obstakels op de weg leggen. De innerlijke wereld van iemand die niet ziet, kan veel vrijer en kleurrijker zijn dan de “normale” blik die wij hanteren. Wat iemand vooral belemmert, zijn vaak de regels, verwachtingen, snelheid, het lawaai en de blikken die wij creëren.

We houden van het woord empathie; we spreken vaak over “onzelf in hun plaats zetten”. Maar laten we eerlijk zijn: aan het einde van de dag keren velen van ons terug naar onze comfortabele stoel. Misschien kunnen we deze week iets anders proberen: voor één dag, één uur, één traject niet ons lichaam maar de ruimte bevragen. Als ik dit gebouw met een rolstoel wilde binnengaan, zou dat kunnen? Als ik in deze straat slechthoer was, zou ik hier veilig kunnen lopen? Als ik in dit openbaar vervoer doof was, zou ik de mededelingen kunnen volgen? Als het antwoord meestal “nee” is, dan ligt het probleem niet “bij hen”, maar in de wereld die wij ontwerpen.

Het grootste gevaar van deze week is dat alles in één kalenderblad wordt geperst. Als we tien dagen praten en de overige 355 dagen zwijgen, is dat niets anders dan een “vakantie voor ons geweten”. Toch zijn er kleine maar blijvende stappen mogelijk: we kunnen in onze organisatie of buurt een lijst maken van toegankelijkheidsknelpunten. We kunnen gemeenten, scholen en verenigingen daarover schriftelijke feedback sturen. In onze projecten, tentoonstellingen en activiteiten kunnen we de deelname en toegankelijkheid voor mensen met een beperking vanaf het begin meenemen. En in onze vriendenkring kunnen we proberen om een rechtenbenadering te gebruiken in plaats van een taal van medelijden.

Misschien moeten we, juist dankzij deze week, eerst dit erkennen: het grootste obstakel zit in onze blik die sommige mensen als “de anderen” onderscheidt. Als we die blik kunnen veranderen, zullen stoepen, gebouwen, scholen en werkplekken noodgedwongen mee veranderen. Want op de dag dat we onze eigen barrières onder ogen zien, zullen we ons eindelijk herinneren dat niemand in dit leven een “gast” is, maar een gelijkwaardige burger.