

# Aanwezigheid bij jezelf (ABJ)

Rob de Winter, leidersworkshop 21 oktober 2017

Aanwezigheid bij jezelf beschouwen we als het centraal concept van Eleu. Het verklaart zowel onze theorie als onze praktijk.

De term ABJ wordt gebruikt door meerdere methodieken die NIET gelden voor Eleu. Je kunt denken aan: Meer bewustzijn van zichzelf, zich focussen op het hier en nu, het luisteren naar lichamelijke gewaarwordingen of contact maken met je gevoelens

In het handboek van Daniel Le Bon staat over ABJ:

1. **Het bewerken van onze innerlijke rede** (\*1)  
(dat is een doen, een actie)
2. Op een semantisch “correcte” wijze dat wil zeggen: **zoveel mogelijk in overeenstemming met de bewuste beleving** (\*2)  
(opmerking: in de oefengroep hebben we van de “semantische” ondersteuning wel meer afstand genomen omdat het meer een techniek werd, een nieuwe gewoonte, in plaats van dat het leidde tot meer aanwezigheid)
3. En **met welwillendheid** voor onszelf (dat wil zeggen het goede willen voor mezelf en de ander)

## 1. De innerlijke rede

De innerlijke rede gaat over wat ik automatisch tegen mezelf zeg wanneer ik iets gewaarword, iets waarneem, iets voel, er beelden opduiken in mezelf, iets bedenken, beoordeel, fantaseer. Dit schijnt ongeveer 60.000 keer per dag te zijn.

Dit kan **abstract** zijn. Bijvoorbeeld: *”het regent altijd als ik naar Eleu ga”*.

Het kan **concreet** zijn. Bijvoorbeeld: *“Het regende op mijn weg hiernaartoe, tussen Joure en Sneek”*.

Het kan **objectiverend** zijn. Bijvoorbeeld: *“dat is mooi”*.

Het kan ook **subjectief** zijn. Bijvoorbeeld: *“ik vond dit mooi”*.

De meeste zinnen die ik in mezelf zeg zijn niet welwillend.

## 2. De bewuste beleving

De bewuste beleving kunnen onderscheiden in bewustzijn van de eerste graad en bewustzijn van de tweede graad

### a. bewustzijn van de eerste graad

Hiermee bedoelen we onze zintuigelijke waarnemingen en lichamelijke gewaarwordingen. Dit hebben we gemeen met de zoogdieren. Het vertaalt zich in beelden – niet alleen visuele beelden (zien) maar ook beelden die verwijzen naar ruiken, tasten, proeven en bewegingen. Bijvoorbeeld: het beeld dat opkomt wanneer ik word aangeraakt

### b. bewustzijn van de tweede graad

Dit is het bewustzijn van een bewustzijn uitgedrukt door middel van woorden. Bijvoorbeeld: *“ik weet dat iemand me aanraakt”* Dit is dus onze eerste innerlijke rede of mimesis<sup>1</sup>. Deze zinnetjes komen automatisch en we geven betekenis mee aan wat we waargenomen hebben. Ze zitten nog vol van gewoontes waarbij we onszelf en anderen pijn doen. Ze zijn geconditioneerd en worden bepaald door o.a. je genetische aanleg (hormonen), je cultuur, je opvoeding, je aard.

Het is een rede die we stil tegen onszelf mompelen op een redelijk bewuste manier. Ze kunnen het begin zijn van of leiden tot misverstanden in de communicatie met anderen.

### c. overeenstemming met de bewuste beleving

Overeenstemming met mijn bewuste beleving, betekent dat mijn innerlijke rede beter overeenkomt met mijn bewustzijn. Bijvoorbeeld: ik zie een landschap en voel (maak) me ontroerd. Hier is al sprake van subjectivering. Ik kan dit ook objectiverend, abstract doen, waarbij mijn rol wegvalt. Bijvoorbeeld: *“’dit landschap is ontroerend”*

Subjectivering brengt aanwezigheid bij jezelf dichterbij. We transformeren onze mimesis 1 (de eerste betekenis die we geven aan een gebeurtenis) naar een mimesis 2, naar stap 3 (wat je achteraf vertelt over je beleving, zoals in het Eleugesprek). Bij elke nieuwe stap wijzigen we een beetje onze innerlijke rede en verandert onze kijk, niet alleen op wat we ervaren hebben, maar ook onze kijk op onze wereld

## Hoe vergroten we onze aanwezigheid bij ons zelf

Ik vergroot aanwezigheid bij mezelf op het moment dat ik stil sta bij mijn innerlijke rede en **me richt op “wat zeg ik hierover nu tegen mezelf”** waarin in me herken als subject, in de zin van dat ik besef dat ik het ben die.... En **met welwillendheid** toon **hoe ik me verhoud tot mijn realiteit** (mijn wereld).

Aanwezig bij jezelf gaat NIET over **het bewust zijn van zichzelf** of van onze lichamelijke gewaarwordingen of gevoelens, (ik word aangeraakt), maar we bewerken het zinnetje dat we daarover in onszelf tegen onszelf mompelen

## ABJ vergroten we door een Eleugesprek en door de oefengroep

### a. Het eleugesprek

Bij het eleugesprek vertrekken we van een beeld (van een gebeurtenis) dat opkomt. Dit is het bewustzijn van de eerste graad. Daarna vertellen we het verhaal daar rond. Wat ging eraan vooraf en wat kwam er daarna. Vervolgens hernemen we het verhaal. Vertrekkend van een nieuw beeld dat op dat moment op komt. Zo transformeren we van mimesis1 naar 2, 3,...

### b. De oefengroep

Bij de oefengroep vergroot je je aanwezigheid bij jezelf door je uit te drukken op een andere manier dan je gewoon bent. Dat is de uitdaging. Zeg eerst luidop wat je tegen jezelf zegt. Zo hernemen we automatisch onze gewoontes. Door hierbij stil te staan (en door je welwillendheid) komt er als vanzelf een nieuwe zin op die iets beter aansluit bij wat je werkelijk beleeft. Het stilstaan, het stamelen, is van belang. Laat je ABJ niet bedelven door een stroom van woorden.

In de boodschap kan de helper ons bevestigen in onze gewoontes of ze in vraag stellen. Wil je altijd vriendelijk zijn, dan kan de helper bijvoorbeeld je helpen wat minder vriendelijk te zijn. Welwillendheid is “schokken” om uit je gewoontes te komen. We oefenen / we leren om niet bang te zijn om een ongekend beeld van jezelf te laten zien.

