

INLEIDING

Onderstaande ideeën kwamen op naar aanleiding van een vraag van Arie: wat is het verschil tussen 'éerder', toen de oefengroep de Oefengroep voor Uitdrukking en Communicatie' heette, en tegenwoordig, nu de oefengroep "Oefengroep voor communicatie en Uitdrukking" heet.

Ik ben niet in eerdere teksten van (waarschijnlijk Franstalige) workshops gaan graven, waar deze wijziging in geïntroduceerd werd. Maar schreef onderstaande tekst gebaseerd op mijn eigen ervaring.

Achtereenvolgens komen de volgende onderwerpen aan bod:

1. [Accentverschil](#)
2. [De relatie in beheer nemen](#)
3. [Wat doen we, in de Oefengroep? Drie aspecten.](#)
4. [Focus: kiezen wat je NIET uitdrukt](#)
5. [Aandacht besteden aan mezelf](#)
6. [De groep en de context](#)
7. [Concrete veranderingen in de praktijk als leider, als helper en als deelnemer](#)

1. Accentverschil

Communicatie staat nu voorop, uitdrukken is er m.i. een onderdeel van.

Het is nu een oefening in COMMUNICATIE, waar het uitdrukken (van jezelf) een onderdeel van is. Het is een verschuiving van **accent**, dus meer aandacht voor communicatie dan voorheen, en iets minder nadruk op het uitdrukken.

Uitdrukken legt de nadruk op de spreker. Het is: de Een spreekt. Daarna de Ander. Het is 'om beurten'. Communicatie is voor mij: wat er IN het contact, over en weer, gebeurt. Op ieder moment, wanneer deelnemers luisteren, zwijgen, spreken, kijken, bewegen.

Communiceren doe je **MET** iemand. Je bent SAMEN bezig. De ander is niet alleen aanwezig als luisteraar, maar ook als 'aanmoediger', 'frustrator', 'vertrouwen-schenker', 'geruststeller', 'criticaster', etc. etc.

Je uitdrukken doe je **NAAR** iemand. De ander lijkt minder in beeld, lijkt minder van belang, lijkt minder bepalend, is meer passief luisteraar, lijkt alleen 'ontvanger'.

2. De relatie in beheer nemen

Afgelopen jaren spreken we soms over: de relatie in beheer nemen.

De relatie in beheer nemen betekent voor mij: intentioneel zijn in mijn relatie met die specifieke persoon: wat wil ik met die relatie, wat zou ik willen veranderen, waar wil ik aan bijdragen, waar zou ik naar toe groeien, wat zou ik willen dat de aard van de relatie wordt, hoe dichtbij of hoeveel

afstand? Etc. etc. etc. .

Bijvoorbeeld: ik wilde een goede relatie met mijn moeder houden, toen zij oud was. En wilde bijdragen aan de zorg aan haar, tot haar overlijden. Het betekende dat ik de relatie zo inrichtte dat ik de relatie heel lang vol kon houden. (Ze werd 96 jaar 😊)

Het impliceerde o.a. dat ik organiseerde om niet langer dan 2 dagen achter elkaar bij haar te zijn, omdat anders het risico dat we kritisch naar elkaar zouden worden, te groot werd.

De relatie in beheer nemen impliceert voor mij ook dat ik verantwoordelijkheid neem voor mijn aandeel in de relatie, mijn bijdrage aan de relatie.

Wat iets anders is dan: me verantwoordelijk maken voor de hele relatie. Noch betekent het dat ik me verantwoordelijk maak voor het geluk van de ander, of dat mijn behoeften structureel ondergeschikt maak aan die van de ander, of dat ik iemand nooit verdriet zal doen en dat ik ieder conflict vermijd.

3. Wat doen we, in de Oefengroep?

In een boodschap communiceer je met een persoon, waarmee je een relatie en een historie hebt. We moedigen deelnemers aan de oefengroep aan zich bewust te zijn van **de relaties** die ieder van ons met elk van de anderen heeft opgebouwd, in de loop van onze ontmoetingen. En daar bewust bij stil te staan. We moedigen aan die relatie bewust en actief te gebruiken in de keuzes die we maken: wat en wanneer en hoe te communiceren SPECIFIEK met DIE persoon.

Als je in een boodschap bent: **besteed je m.i. aandacht aan 3 dingen:**

1. **Aan JEZELF:** gedachten, herinneringen, gevoelens, fysieke belevingen, je verwachtingen, je hoop, je doel, je intenties, je plannen met en voor jezelf, je morele normen, etc.
2. **Aan die SPECIFIEKE ander(en):** wat je van die persoon weet, wat je die persoon toewenst, wat je denkt dat er mogelijk voor de ander speelt, hoe je inschat dat iets bij DIE SPECIFIEKE ANDER ander zal overkomen, etc.
Inclusief: je intenties naar doe ander, wat jij voor of met die ander wilt doen, wat jij wilt betekenen, wat je wilt bijdragen.
3. **Aan jullie specifieke relatie:** is die kwetsbaar, warm, van diep vertrouwen, gespannen, met aantrekkingskracht, met sympathie, respect?
En wat is je intentie ten aanzien van de relatie: wil je de relatie op bouwen, laten groeien, intensiveren en verdiepen? Soms wil mogelijk de relatie riskeren of op het spel te willen zetten, soms: wil je misschien een afstand overwinnen, of de relatie expliciteren, etc. etc.

In mijn interpretatie besteed je gelijkwaardig aandacht aan alle drie deze aspecten.

Ik persoonlijk denk dat de communicatie alleen verbetert als je aandacht besteed aan al drie aspecten.

4. Focus: kiezen wat je NIET uitdrukt.

Vaak, in mijn beleving, werkt het goed om heel bewust te kiezen welke dingen je **WEL** en **net zo veel ook**, welke dingen je **NIET** in **DEZE** boodschap naar **DEZE** persoon op **DIT** moment 'op het podium brengt', in de openheid brengt, dus gaat verwoorden naar de ander.

Goed communiceren is voor mij ook: kiezen wat NIET te doen, wat NIET te zeggen, NIET voor het

voetlicht te halen. Dit omdat er vaak zo heel veel gedachtes, gevoelens en gewaarwordingen door me heen gaan, als ik met iemand een boodschap aanga. Alles uitdrukken wekt verwarring, en ik laat het aan de ander over om te kiezen wat de kern van mijn boodschap is.

Bijvoorbeeld: stel dat ik in de laatste 5 minuten veel onaangenaams beleef in een boodschap, dan kan ik geen onaangename boodschap geven. Mijn innerlijke reactie is dan: OKE, dan maak ik er een aangename boodschap van. (Bijna) alles wat ik verder naar die persoon heb aan gedachtes, gevoelens, en gewaarwordingen, kan wachten tot een ander moment, of zal relevantie verliezen of zal vervagen.

Ook in het dagelijks leven gaat er bijna voortdurend heel veel door me heen. En probeer ik te kiezen wanneer en waar en hoe en wat ik naar iemand zeg. (Dit maakt het moeilijk voor me om op sociale media naar een hele diverse groep mensen te communiceren 😊).

5. Aandacht besteden aan mezelf

Soms wordt aangenomen dat het doel van de oefengroep is: vergroten van het bewustzijn over jezelf. Mijn reactie: het ligt er aan wat je onder 'bewustzijn' verstaat.

Binnen Eleu zijn we niet gericht op introspectie of op het ontwikkelen van psychologische analyses over onszelf. We moedigen niet aan om te spreken hoe we 'zijn', We focussen niet op de 'waarom' vraag van wat we voelen of doen. We gaan niet op zoek naar 'hoe het komt' dat we iets voelen of denken.

De vraag is daarmee: in welke zin is het doel van de Eleu oefengroep dan wel: het vergroten van bewustzijn? We moedigen WEL aan om woorden te geven aan wat we concreet, op een specifiek moment, beleven, wetend dat we altijd verbonden zijn met anderen.

En over wat we DOEN, zowel innerlijk als in relaties met anderen. En over de betekenis die we geven aan wat we beleven Soms of vaak, spreken we over de gewoontes in onze acties.

Ik zie aanleiding om tijdens de boodschap specifiek te gaan zoeken waar mijn opkomende gedachten of gevoelens vandaan zouden kunnen komen, of wanneer je ze eerder hebt gehad, etc. Tenzij ik in een onaangename boodschap ben, dus het een onderdeel van de procedure is.

Het kan juist een oefening zijn om opkomende 'associaties' of 'restimulaties' ZO KLEIN MOGELIJK TE LATEN ZIJN, ze mogelijk te laten voor wat ze zijn, er vriendelijk met mijn aandacht van weg te gaan door mijn innerlijke schijnwerper te richten op iets anders. Bijvoorbeeld: iets anders dat ik ook beleef, of: op mijn gedachten en gevoelens voor de (woorden van de) ander, en me daarover uit te gaan uitdrukken.

We moedigen elkaar aan om ons te oefenen in ECHT op de INHOUD van de boodschap en DE INTENTIE van de ander te gaan reageren. Om DIE boodschap en intentie juist goed tot je door te laten dringen en uitgebreid stil te staan bij wat je er NU aan beleeft.

Dus niet alleen te antwoorden: 'ik ben blij dat je het woord tot me richt', maar juist ook op de INHOUD van de boodschap van de ander. En op: wat de ander DOET met jullie relatie nu hij/zij je NU juist DEZE boodschap geeft.

Verhalen vertellen over gebeurtenissen in je verleden kan soms, bijvoorbeeld bij een eerste kennismaking, relevant zijn in de communicatie omdat iemand daarmee informatie deelt over zich/haarzelf: weet dat dit en dit mij overkomen is, en dat ik daarmee

Met name dat laatste deel: "weet dat ik daarmee ", kan informatie bevatten die de opbouw

van een goede relatie bevordert.

Ik persoonlijk weet niet in welke situaties het, tijdens een boodschap, behulpzaam is voor iemands persoonlijke ontwikkeling (inclusief de ontwikkeling van goede relaties,) om je innerlijke aandacht/ schijnwerpers te richten op restimulaties (gevoelens, herinneringen). Ook weet ik niet wanneer het juist wel of niet behulpzaam is om die restimulaties tot het centrale onderwerp van je communicatie te maken. Mijn gedachte is: het is aan ieder voor zich te bepalen EN te ervaren waar en wanneer je ervoor kiest daar woorden aan te geven, en wanneer niet. En te ervaren wat het effect is voor jezelf, voor de ander en voor je relaties.

Persoonlijk heb ik goede ervaringen om restimulaties die opkwamen tijdens een oefengroep, kort daarna in een Eleugesprek verder op te pakken, zodat ik ze uitgebreid onder woorden kan brengen, ze kan bewerken en mogelijk een nieuwe betekenis kan geven.

6. De groep en de context

Er zijn nog 2 andere aspecten, waar ik aandacht aan besteed tijdens het oefenen: mijn relatie met DE HELE GROEP en de CONTEXT.

Context: het tijdstip van de dag, de eerste of laatste oefening van een workshop, de aanwezigheid van nieuwelingen in de groep, het belang van tijd voor de anderen (meerdere langere boodschappen en het effect dat die hebben op de anderen), de temperatuur, geluiden om je heen, etc.

Communiceren doe je altijd met de hele groep, ook als je met 1 persoon in een boodschap bent. En ook als je niet spreekt: hoe en waar je zit, een blik, de aanraking van je hand etc. etc. We moedigen deelnemers in de oefengroep aan om zich bewust te zijn van de groep, de schijnwerper van je aandacht ook daarop te richten. Bijvoorbeeld: op de veiligheid van de richtlijnen, de veiligheid van je helper of de leider, de sfeer van welwillendheid, het gewicht dat deelnemers aan woorden van een leider kunnen geven, je (langdurige) relaties die je met velen hebt, mee verantwoordelijkheid nemen voor de tijd etc. etc. We moedigen deelnemers aan te leren van elkaar: hoe doet een ander iets, in een boodschap? Je woordenschat: gebruik ik dat woord wel eens?

Juist door je aandacht te richten op de GROEP en je relaties met de GROEP, kun je beter nieuw gedrag oefenen. Een voorbeeld:

Soms is het nuttig/ nodig/ passend om, naar anderen, om je herinneringen en je oude blessures onder woorden te brengen, die expliciet in te brengen in de boodschap. Soms is het juist goed ie oude ervaringen naast je neer te leggen, ze NIET centraal stellen, er NIET in het heden je gesprek en je relaties door te laten bepalen.

Aanwezig te zijn bij je gevoelens en ze NIET sturend te laten zijn, ze NIET dominant te laten zijn voor je boodschap, en voor je relaties in het heden.

Bijvoorbeeld: mijn moeder vond het lastig om aanwezig te zijn als mijn vader en ik het goed hadden. Mogelijk voelde ze zich buitengesloten, of was nieuwsgierig HOE we contact maakten, waarschijnlijk omdat zij soms moeite had om contact met mijn vader te krijgen.

Tot op heden komt angst op, als ik IN DE OEFENGROEP duidelijk maak dat ik met iemand een goede band heb. Ik verwacht dat dat onaangename gevoelens op zal roepen bij de anderen.

Juist door mijn aandacht concreet te richten op alle groepsleden, en te vertrouwen op mijn

ervaringen met HEN, kan ik de situatie in de oefengroep beter zien, en kan ik nieuw gedrag oefenen. Dus: doorgaan met mijn goede relatie openlijk publiekelijk te laten zien. Daarmee doe ik een nieuwe ervaring op en doof ik het effect van de oude uit.

Bijvoorbeeld: de angst die ik voorheen had, om te spreken in een groep. Ik hield me voor dat wat ik te zeggen had, al bekend was voor iedereen, dat het niet interessant was.

Na verloop van tijd heb ik bewust gekozen: als die gedachte en angst opkomt, toch maar door te praten. Door vertrouwen te schenken aan de reacties die ik tot op heden ontvangen heb: door te vertrouwen op de mensen die me vertelden dat het WEL interessant was.

Dat kan zonder me het verhaal van de oorsprong van de angst naar voren te halen en te delen.

Hooguit (op een ander moment) zeggen: ik heb soms een innerlijke stem die me lastigvalt en zegt..., maar ik heb besloten daar niet naar te luisteren.

Eens, vaak, zul je moeten kiezen: blijf je aandacht EN voorrang geven aan je innerlijke stem (die stamt uit een ver pijnlijk verleden) die zegt dat je niet intelligent bent, en daarom te zwijgen? Of kies je je aandacht te richten op de mensen hier en nu concreet om je heen, hen te vertrouwen als ze je zeggen dat ze je graag horen spreken, je intelligent vinden en dus te kiezen te gaan spreken?

7. Welke veranderingen merk ik in de praktijk?

Als leider van de groep kies ik steeds een andere openingsaanmoediging.

Dus niet alleen de zin die we eerder gebruikten:

“druk uit waar je je bewust van bent, tenzij je een goede reden hebt om dat niet te doen”.

Maar ook bijvoorbeeld:

“realiseer je de relaties en de veiligheid van de richtlijnen, om nieuw gedrag uit te proberen”.

Of:

“sta stil bij fysieke gewaarwordingen en neem die als bron van je boodschap”.

Of:

“communiceer ook over de relatie met de ander en je intenties, als je daar bewustzijn over hebt.”

Als leider kies ik verschillende evaluatievragen.

Dus niet alleen:

“wat heb je gedaan?” (Het risico van deze vraag is dat die je uitsluitend focust op jezelf en mogelijk negeert wat je deed met de relaties en met de bijdragen van anderen in de groep.).

De vragen kunnen gaan over:

“hoe je gebruikt hebt gemaakt van je helpers, of van de methodes, of van het vertrouwen dat je eerder opbouwde met de groep?”

Als een helper mij, als leider, vraagt wat nog meer te doen, zeg ik vaker: ‘dit is voldoende voor nu, vertrouw erop dat IN de verdere uitwisseling meer aspecten aan bod kunnen komen.

Als helper check ik niet meer of degene die een boodschap geeft, ALLE gedachten EN gevoelens EN fysieke gewaarwordingen heeft benoemd. In plaats daarvan stel ik mezelf de vraag: heeft degene die de boodschap geeft voldoende gecommuniceerd zodat de ander kan begrijpen wat waarschijnlijk de essentie van de boodschap is?

Ik zal alleen aanmoedigen om meer te zeggen, uit te wijden, als ik denk dat dat de communicatie tussen die specifieke personen bevordert.

Ik vraag heel zelden of iemand ECHT ALLES gezegd heeft, omdat het niet de bedoeling is dat iemand alles zegt. Vaak gaat iemand dan uitweiden over wat al eerder, bondiger, is gezegd.

(Terwijl: EEN onderwerp, in een bondige boodschap, komt vaak het beste over.)

Vaak is er al (meer dan) genoeg gezegd is voor de ander, om te kunnen reageren. Vragen of iemand alles gezegd heeft, leidt vaak tot communicatie over meerdere onderwerpen in een boodschap. Vaak komt later, in de reactie, weer een volgend aspect naar boven.

- Ik zal als helper **geen vragen stellen om iemands introspectie** aan te moedigen (hoe komt het, gebeurt dat vaker, waar komt dat vandaan).
- Ik focus me innerlijk op de vraag of **dat wat de persoon die ik help aan het doen is, behulpzaam is voor een goede communicatie**. Dus, naast de vraag of de persoon voldoende onder woorden brengt wat er in haar/hem omgaat, wat ze beleeft, of wat haar/zijn intenties zijn, stel ik me ook de vraag: Is de kern van de boodschap begrijpelijk (is het te abstract of te vaag, te weinig persoonlijk, te kort, te lang), en de ander (mogelijk) begrijpen wat de bedoeling of intentie is? Wat hier gebeurt, betekent het mogelijk voor de ander(en)?
- Als helper houd ik in de gaten of **iemand op de INHOUD van de boodschap van de ander ingaat**. (Dus niet alleen associeert op een woord, maar ingaat op de inhoud of de intentie van de boodschap. Of meer zegt dan 'blij dat je het woord tot me richt en me de kans geeft iets te zeggen etc.). Soms deelt iemand herinneringen uit zijn/ haar verleden, soms heeft dat tot gevolg dat iemand weinig tijd of woorden besteedt om op de inhoud van de boodschap van de ander in te gaan. Als helper zal ik iemand herinneren dat toch ook te doen.
- Ik zal vaker **aanmoedigen om zijn/haar aandacht te besteden aan de CONCRETE ANDER, in DEZE context**, te richten. Als iemand twijfelt iets te zeggen, of angstig is iets te zeggen (wat vaak als een algemene 'angst' benoemd wordt, dus niet een specifieke angst naar de persoon waarmee je in de boodschap bent), vraag ik bijvoorbeeld: kijk de ander aan realiseer je jullie relatie. Zoals je deze persoon kent, denk je dat je dat tegen hem/haar kunt zeggen? Uitproberen van communicatie in het moment, met DIE persoon, is het uitproberen van nieuw gedrag. Het vraagt dat je het oude (verstorende) naast je neer legt en voor iets nieuws in te ruilen. Oudere gewoontes (gewoonte- gevoelens en veronderstellingen) naast je neer te leggen en achter je te laten.

Hoe heeft de nadruk op communicatie effect op mezelf in een boodschap:

Natuurlijk besteed ik veel aandacht aan wat ik beleef, tijdens de oefengroep en tijdens een boodschap met iemand. Ik heb in de loop van mijn eleujaren, geleerd tegelijkertijd een deel van mijn aandacht op mijn eigen beleving te richten en een deel van mijn aandacht bij de anderen. Ik probeer bewust te kiezen welke aspecten van wat ik beleef, ik WEL communiceer, en HOE en WANNEER ik dat doe.

Bijvoorbeeld:

aangenaam reageren in plaats van onaangenaam, bij nieuwe mensen die goede intenties hebben maar m.i. wel iets onderdrukkends zeggen.

Of: een onderwerp in te brengen, en pas in de volgende uitwisseling een volgend onderwerp.

Of: iets te bewaren tot de evaluatie, in plaats van het in een boodschap te brengen.

Of: te kiezen een beleving/onderwerp veel belang te geven, mijn angst niet centraal te stellen, maar iets te doen waarmee ik bewust mogelijk mijn relatie op te spel zet.

Vaak ook kies ik bewust welke onderdelen van wat ik beleef ik GEEN aandacht wil geven en NIET onder woorden breng. Bijvoorbeeld: sommige dingen NIET onder worden te brengen, om de kern

van de boodschap overzichtelijk te houden EN de kans te vergroten dat ik ontvangen word.

Ik ben me vaak bewust van de groep en mijn rol of positie in de groep en neem dat mee in mijn overwegingen wat te doen. Bewustzijn van tijd en wie al/niet gesproken heeft, soms terughoudendheid om kritisch te zijn omdat ik veronderstel dat sommigen aan mijn mening heel veel gewicht toekennen. Soms iets te doen wat niet gebruikelijk is, omdat ik weet dat velen in de groep mij vertrouwen schenken 😊 .

Ik ben benieuwd naar de ervaringen en gedachten van alle anderen, die ook de accentverschuiving van uitdrukken naar communicatie hebben meegemaakt!