

HET “DOEN” OPSPOREN IN ELEU: WELKE BETEKENIS IN ONZE WERKWIJZEN?

Christine Henrard, oktober 2018

1. In de evaluatie van de Oefengroep

Vraag van Marie: *"Bij de evaluatie van een oefengroep vraag je ons iets te vertellen wat we hebben gedaan. Ik begrijp niet steeds goed waarover dat gaat, hoe ik dat moet aanpakken en welk voordeel ik er kan uithalen."*

Dit is een interessante vraag voor iedereen want onze evaluaties zijn geëvolueerd in de loop van de tijd en volgens de gewoonten van onze groepen. Bij de evaluatie wordt elke deelnemer uitgenodigd zich uit te spreken om de balans op te maken van de oefening, en men kan dit doen op verschillende manieren (6 volgens het handboek). Ik weerhoud deze die volgens mij een bijkomende reflectie verdienen.

- **Uitdrukken** hoe men zich voelt na de Oefengroep: ik vind dit belangrijk met beginnelingen opdat ze niet weggaan met iets dat als onaangenaam werd beleefd, zonder de kans te hebben gehad zich hierover uit te drukken. Het geeft de begeleider ook de kans om deze persoon op weg te helpen als die zich onbehaaglijk voelt met verschillende gevoelens zoals verlegenheid, angst, frustratie, kwaadheid... die niet konden uitgedrukt worden tijdens de oefening.
- **De inventaris opmaken van wat men gedaan heeft.** (Bv.: *"ik heb twee onaangename boodschappen gegeven, een aangename boodschap gekregen, ik heb me verschillende keren onthouden van een boodschap om anderen de kans te geven het woord te nemen"*, enz.)
Dit kan mij helpen om bewust te worden van mijn niveau van betrokkenheid. Maar ik riskeer oppervlakkig te blijven en geen enkele van de boodschappen die ik gegeven of ontvangen heb te verdiepen.
Ik kan me ook realiseren dat wanneer ik 'niets' doe, t.t.z. niet aan een boodschap deelneem, ik ook iets doe en uitdrukken hoe ik me weerhouden heb om iets te zeggen.
- **Proberen om in één zin, eerder algemeen en abstract, een tijdens de oefening gekregen inzicht te verwoorden.** (Bv.: *"door de boodschap die ik aan X wilde geven te beperken tot één ding, vond ik deze meer impact hebben en X was zeer getroffen"*).
Dit hebben we vaak met Daniel gedaan. Soms zie ik er een valkuil in wegens het willen generaliseren van een sterk moment dat men net beleefd heeft, om er lessen uit te trekken voor heel het leven. Volgens mij is dat steriel en misschien jammer, want we hebben geen enkele zekerheid dat we het hier en nu beleefde moment nog eens kunnen meemaken of transponeren.

- Een ding vertellen dat men gedaan heeft, zichzelf als de auteur ervan erkennen, het zichzelf toeschrijven. Dit is de evaluatie die we voornamelijk vandaag beoefenen, want ze vormt ons in **toeschrijfbaarheid, in het vertellen en in aanwezigheid bij onszelf**, doordat ze ons toelaat bewust te worden, in de diepte, van wat ik op een bepaald moment beleefd heb; en het laat me toe dat aandeel vrijheid, keuze of gewoonte te ontdekken, in de reacties die ik heb getoond, terwijl ik zeer zeker ook de affectieve noot toevoeg - zowel de gevoelens die ik had op het moment dat ik beschrijf, als die van nu terwijl ik dit vertel. De begeleidster begeleidt en helpt me in dit 'werk' dat soms complex is, om het kluwen van mijn belevenis te verhelderen en te ontwarren.

2. Aanwezigheid bij zichzelf en uitdrukken van de bewuste beleving.

Ik herneem uittreksels uit wat Daniel ons vertelt in "Agir Libre" om te begrijpen waar onze aandacht voor het "doen" vandaan komt.

De 'aanwezigheid bij jezelf' zoals we die in Eleu definiëren, bestaat voor alles uit het toewerken naar een semantisch correcte rede, vertrekkend vanuit het bewust beleefde (...).

De bewuste beleving is gemaakt van beelden van alle types (auditieve, visuele, olfactieve, kinesthetische.) En in de auditieve beelden vinden we woorden en zinnen. Terwijl we zo dicht mogelijk blijven aanleunen bij wat we bewust beleven, kunnen we aan onszelf dingen zeggen die min of meer adequaat dit bewust beleefde vertolken. In de mate dat de innerlijke rede dit bewust beleefde vertaalt is er aanwezigheid bij jezelf. Het is dus essentieel een kwestie van semantische correctheid.

Als deze voldoende verfijnd is, leert het contact met onze innerlijke beleving ons dat wat in ons gebeurt eerder bestaat uit een doen dan uit een zijn, of zelfs een voelen."

De Freudiaan zegt "ik ben droevig"; de existentialist zegt: "ik voel me bedroefd"; in Eleu vinden we het juister om te zeggen: " ik maak mezelf droevig.

De eerste twee formuleringen constateren een gemoedstoestand, maar corresponderen niet echt met het zuiver bewust beleefde; ze houden geen enkele rekening met de actieve rol die de persoon speelt; verder, en bijgevolg, ontslaan ze hun auteur van verantwoordelijkheid. De Eleu-formulering, in de vorm van een 'doen', nadert beter het bewust beleefde en onderlijnt de verantwoordelijkheid of nog exacter uitgedrukt: de toeschrijfbaarheid (op iemands conto) van het beleefde aan zijn auteur.

Aanwezigheid bij jezelf onderscheidt het *ik* van het *mijzelf*, maar scheidt ze niet.

De **mijzelf** verwijst naar het **ik**. In '**mijn droefheid**', verwijst de 'mijn' naar het subject. In de blik die ik werp op mezelf, in mijn kijk op mezelf - zoals trouwens op de andere - is de

beschouwing zelf daarmee in rekening gebracht. De act van het kijken wordt hernomen in de innerlijke rede. De ik blijft bewust van wat hij doet, hij weet dat hij kijkt en dat wat hij ziet, het bekeken-worden is, en het bekeken-worden door hemzelf.

Bijvoorbeeld.: *“ik ben het die mezelf droef maak. Ik ben me ervan bewust de auteur te zijn van mijn droefheid en ik ben er me van bewust, terwijl ik het je zeg, dat ik graag zou getroost worden door jou. Dat is wat ik doe als ik zeg dat ik me droevig maak (dat is wat ik doe wanneer ik dit soort dingen doe). Tegelijkertijd word ik me ervan bewust dat ik mezelf verwijt dat ik me droevig maak en ook word ik een beetje verlegen omdat ik je troost zoek.”*

Door mijn aanwezigheid bij mezelf verrijk ik mijn innerlijk leven, ik stuur mijn leven, ik begrijp het op tamelijk adequate manier en zorg ervoor dat ik van mijn leven meer maak wat ik er wil van maken.

3. Me uitdrukken in de Oefengroep

Als ik me uitdruk, probeer ik om mezelf uit te spreken, te zeggen wat ik beleef, ik probeer te spreken in termen van doen. Ik ben het die me bedroefd maak, die luistert, die begrijpt, die zich verzet. Als ik me uitspreek in termen van doen, toon ik dat ik er me bewust van ben de auteur te zijn van wat ik beleef.

Wel, alles wat ik beleef heeft ook een affectieve component. Ik spreek dus ook mijn gevoel, mijn emotie, mijn onverschilligheid uit. Dat wil zeggen: het gevoel dat ik zelf maak, de emotie die ik in mezelf creëer, de onverschilligheid die ik mezelf doe beleven.

Als ik me uitspreek, laat ik zien dat ik me bewust ben van mijn subjectiviteit. Het is wel degelijk ik die de dingen ziet op deze manier, die begrijpt, die zich verzet enz.

De Oefengroep zoals die in Eleu is georganiseerd laat de mensen toe beter te communiceren en zich uit te drukken, wat tot effect heeft dat men zijn familiale en sociale relaties verbetert, **maar vooral helpt het iedereen om te weten wat men nu aan het doen is.** Het is deze directe voeling met zijn belevenis die de persoon de middelen aanreikt om op alle vlakken beslissingen te nemen die relatief bevrijd zijn van geërfde blokkades uit het verleden.

Als ik een compliment geeft en me tegelijk bewust ben van het feit dat ik iemand probeer te paaen om een gunst te verkrijgen, dan realiseer ik me wat ik doe en kan ik gemakkelijker kiezen om door te gaan op dezelfde weg of ermee te stoppen. " p. 253-254

Ik voeg eraan toe en maak de link met twee mogelijke tussenkomsten van de helper in de oefening:

- *"Wat doe je als je hem/haar dit of dat zegt"*: de helper nodigt me dan uit bewust te worden van mijn intentie, om ze bloot te leggen en ze uit te drukken, want dikwijls ben ik er me niet helemaal bewust van.
- **"Wat doe je met datgene wat hij/zij je juist verteld heeft"**, eerder dan *"wat doet dat met je"*: (de helper) nodigt me uit om verder te gaan dan te preciseren op welke manier ik me geraakt voel, hij nodigt me uit om te kiezen wat ik nu wil doen voor mezelf en voor de andere, of met de andere. Als ik belang hecht aan de relatie met hem of haar, hij/zij die de moeite genomen heeft om mij te benaderen, soms om mij dingen toe te vertrouwen die niet gemakkelijk zijn (bv. in de onaangename boodschap), zal ik, om gewicht te geven aan datgene wat hij me gegeven heeft, me overhoop laten halen, me laten transformeren door wat hij heeft gezegd. Of juist niet!

4. De andere helpen om te handelen als persoon

Alles wat hiervoor gezegd is komt samen in het hoofddoel van Eleu: onszelf vormen om met meer vrijheid te handelen als persoon. En om opnieuw Daniel te citeren in *L'agir Libre*: *"Iemand helpen om te handelen als persoon, is onder andere hem ertoe leiden zijn eigen keuzes te onderkennen, zijn eigen waarden. Hij is beter in staat om vrij te handelen, als hij ontdekt dat, als zijn keuzes inderdaad reeds in hemzelf zijn ingeschreven door heel de geschiedenis die de zijne is en die hij min of meer vrij beleefd heeft, hij nog steeds vrij is om deze keuzes aan te hangen, in de mate waarin hij erin geslaagd is zich te bevrijden van de diverse beperkingen die hijzelf of zijn omgeving op zijn weg hebben gezet."*

Op deze manier iemand helpen betekent dus hem bijstaan in het bevrijdingswerk tegenover velerlei obstakels die de gemeenschap heeft opgesteld of opgelegd. Het is hem helpen om voor zichzelf een stevige en creatieve persoonlijkheid op te bouwen, dat wil zeggen van hem iemand te maken die zelfredzaam is, die zijn leven zelf stuurt. Hopelijk brengt het woord "sturen" geen verwarring. Ons leven sturen betekent, zeker, een sterke tegenstelling met het verloop van ons bestaan laten determineren/bepalen door gebeurtenissen. Maar het betekent ook het soepel en efficiënt gebruik van dingen die ons overkomen; dat betekent zelfs soms zich laten meevoeren met de goede wind die ons meeneemt. Je leven sturen betekent soms beslissen om niet te sturen. Maar het is altijd beslissen. *"Ik ben diegene die beslist!"*

"Ik beslis wat ik doe met een situatie: er weerstand aan bieden, ze aanvaarden, ze oproepen, ze creëren, mij erin verliezen. Het andere model is de windhaan. Ons model is dat van de kapitein die het roer vasthoudt en de richting bepaalt, op elk moment rekening houdend met de golven en de wind." p. 330-331

5. Besluit

Dankzij de vraag van Marie over de zin van de evaluatie bij de Oefengroep heb ik gezocht, hoe we in theorie en praktijk gewicht geven aan het zich uitdrukken in termen van "doen".

Ik heb met plezier waardevolle teksten van Daniël herontdekt die de meesten van ons niet kennen, bv. rond het helpen (er is een heel hoofdstuk in het boek *Agir libre*, Vrij handelen, helpen in Eleu. Voor de rest heeft Sophie een aantal teksten hernomen in de workshop van afgelopen zomer.

Ik vond het prettig de link te kunnen leggen tussen wat we doen op het einde van de oefengroep en het doel van onze vorming: alles heeft een link! Ik heb genoten van de samenhang van onze theorie en van onze praktijk. Ik had de indruk één van de rode draden te herontdekken die het Vrij Handelen is. Lijkt dit evident voor jullie? Des te beter, maar de wegen om er te komen blijven heel de tijd te herontdekken en te verdiepen.