

## JE BELEVING VERWOORDEN

### Je beleving verwoorden

Het kunnen verwoorden van wat er in je omgaat is iets wat we oefenen in de oefengroep, maar wat ook in het dagelijkse leven een handige vaardigheid is. Je communiceert anders, beter, als je daarin je zelf meeneemt op een goede manier.

Het kunnen verwoorden van je gevoelens, helpt om die gevoelens een plaats te geven of er wat mee te doen. Opgekropte gevoelens hebben een negatief effect op je lichamelijke welzijn.

Je beleving omvat vele aspecten: wat neem je waar, in je lijf, in je omgeving, bij een ander. Wat doe je ermee? Wat interpreteer je? Welke woorden zeg je tegen jezelf, welke gevoelens spelen op. Wat daarbij ook van belang is om een bewustzijn te ontwikkelen over wat je jezelf kan toeschrijven.

### Groeien in de kunst van het verwoorden

Het lijkt mij interessant om in de groep te delen hoe wij in de dagelijkse praktijk, wel of niet woorden geven aan wat er in ons omgaat, en wanneer dat wel of niet gepast is.

Als ik naar mijn werkzame leven bij een groot internationaal bedrijf terugkijk, heb ik mijn doen in vergaderingen of interacties zien veranderen. Altijd wel alert op wat past of wat niet, maar hardop iets zeggen over gevoelens, over vooroordelen, over interpretaties etc. lukte mij beter, omdat ik in Eleu oefende met de juiste woorden ervoor vinden. Ik denk dat mijn terughoudendheid in het verleden ook te maken had dat ik niet wist welke woorden ik kon geven aan zaken waar ik een zeker bewustzijn over had.

### Uitdrukken in de oefengroep

In de oefengroep oefenen we om hardop te spreken over datgene waar je je bewust van bent, en we doen dat 'bij voorkeur' in communicatie, omdat de ervaring is dat dat meestal meer oplevert. Je krijgt wat terug van de ander, wat jou helpt in jouw weergave van wat jij beleeft. Bij voorkeur betekent dat het geen verplichting om dat in een boodschap te doen.

Je kan je in de oefengroep bewust zijn van gedachten, gevoelens, gewaarwordingen waar je graag woorden aan wilt geven, maar daar niet specifiek met iemand over wil communiceren.

Dan meld je dat je wilt 'uitdrukken'. Het is handig om dan een persoon te kiezen om je tot te richten. Die persoon zal dan alleen maar naar jou luisteren en niet reageren.

Je kan ook een helper vragen om je te helpen je goed uit te drukken, maar dat hoeft niet. Zonder helper zal de oefengroep leider erop letten **dat wat uitgedrukt wordt aspecten van persoonlijke beleving heeft, zoals gevoelens en gedachten waarbij uiting wordt gegeven aan het eigen DOEN: ik ben het die.... (Subjectiviteit), en zal zo nodig je uitnodigen om meer over je persoonlijke beleving te zeggen.**

Net zoals in een boodschap heeft het uitdrukken, het woorden geven, het effect dat je dichterbij komt, bij wat er in je omgaat, en ben je beter in staat daar de meest passende woorden bij te vinden. Het verschil met een boodschap geven is dat je minder aandacht hoeft te geven aan het in het beheer nemen van de relatie met degene tot wie je spreekt, maar je mist dat wat je van een ander terug kunt krijgen. Degene tot wie je je richt bij het uitdrukken is natuurlijk vrij om naar jou te reageren in een boodschap.

Peter van der Sman, bewerkt nov 2025