

Helpen in de Oefengroep

Als groep hebben we een relatie met elkaar, zijn we met elkaar verbonden.

Voordat we oefenen is er van alles gebeurd in je contacten met de groepsleden. Op het moment dat je een boodschap geeft en uitwisselt wat je elkaar wilt zeggen, bouw je verder aan de relatie die met je met die persoon hebt. Je doet iets waarmee de relatie verandert.

Je oefent verschillende aspecten van communiceren: je oefent in kiezen aan wie je een boodschap geeft en in kiezen wat te zeggen dat je wilt dat de ander hoort; in de uitwisseling oefen je je om bewust te zijn over wat er gebeurt in jou en wat jouw woorden en lichaamstaal doen in de relatie die jullie hebben. Je oefent in het ontwikkelen van die relatie in de richting die je graag zou willen.

Door te kiezen en te zoeken onderneem je een ware ontdekkingstocht!

Voor je begint hoef je geen goed beeld te hebben van wat er in je omgaat en hoeven de woorden niet al klaar te liggen, ook hoef je niet vooraf te weten hoe de ander jouw woorden gaat interpreteren. Je moet alleen een inschatting maken of de ander het mogelijk onaangenaam vindt om te horen.

Ondanks de onzekerheid bij het begin van een boodschap komt er vaak iets verrassends moois uit.

Dankzij jouw moed om te spreken, je zo nodig te hernemen en te beslissen wat je wél en wat je niet zegt. Mede bepaald door de manier waarop de ander naar je luistert en reageert. En dankzij jouw welwillende helper die daarbij ondersteunt.

Laten we dan nu eens kijken naar het samenspel tussen boodschapper en helper.

(Voor de volgende tekst zijn boodschapper en helper mannelijk, en is de ander genderneutraal)

Bij aanvang van de oefengroep zit de boodschapper mogelijk met verse indrukken van wat er voor de pauze of in de pauze gebeurde, en spookt misschien de dag of de week nog door het hoofd.

Misschien is er bewustzijn over gevoelens: opgetogen, vermoeid, vrolijk, geen zin om te oefenen, sacherijnig etc. Misschien wordt het lijf gevoeld en het ongemak daarin.

De boodschapper besluit daarover te spreken met x, en maakt een inschatting of dat niet onaangenaam is voor x om naar te luisteren.

Daarna kiest de boodschapper een helper: (liefst iemand waarvan hij inschat dat die hem goed kan helpen, dus niet noodzakelijk degene die het dichtstbij zit!).

De helper denkt na en stemt in. Hij had ook kunnen kiezen voor 'liever niet' of hij had iemand kunnen vragen hem te helpen om te helpen. Als een onaangename boodschap was aangekondigd had hij dat misschien wel gedaan, omdat de procedure wat ervaring vraagt.

De boodschapper spreekt waarderende woorden naar x. De helper zit voelbaar naast hem en heeft mogelijk zijn hand vast; hij ziet zijn gezichtsuitdrukking, zijn gebaren.

Niets zeggen en er gewoon te 'zijn' is vaak voldoende om te helpen. Met lichaamstaal kan hij geruststellen en de boodschapper rustig zijn uitzoekwerk laten doen.

Soms kan de boodschapper de woorden niet vinden om uit te drukken wat hij beleeft of wat hij zeggen wil. De helper geeft de boodschapper alle ruimte zoekwerk te verrichten maar kan na verloop van tijd suggesties geven. Hij moet er wel voor zorgen dat de regie bij de ander blijft. Dus liever meerdere suggesties of iets van "is het xxxx of iet anders misschien".

De helper kan als dat nodig is ook helpen de communicatie vollediger te maken of te verbeteren, en kan daartoe vragen daartoe stellen.

Hieronder een aantal mogelijke vragen die mogelijk behulpzaam kunnen zijn:

- Heb je gezegd wat je nu precies waardeert?
- Waarom is dat van belang voor jou? Welke betekenis geeft je daaraan?
- Wat is je intentie?
- Wat zit er achter die vraag? Wat verwacht je, of wat verlang je?
- Probeer het nog eens in één zin te zeggen wat je zeggen wil?
- Wat bedoel je met 'dat woord'?
- Is dat wat je wilde zeggen?
- Wat raakt je?
- Voel het maar.
- Wat doe je met wat je net gehoord hebt?
- Kijk maar naar hem/haar.
- Is dít wat je zeggen wil?

De helper weet nooit of zijn suggesties geaccepteerd worden of uitwerken zoals hij beoogd had. Hij kan rustig dat risico lopen, want ook zogenaamde verkeerde suggesties kunnen helpen de boodschapper op een spoor te zetten.

De keuze tussen weinig en geen suggesties doen is afhankelijk van de relatie die de helper met de boodschapper heeft en in hoeverre die weet wat de boodschapper nodig heeft. Soms heeft de boodschapper echt alleen je hand nodig. Maar soms helpt het net een 'gaatje dieper te boren'.

Het helpt niet om heel hard bezig te zijn een lijstje 'toets' vragen te herinneren. Dan verliest de helper mogelijk het contact met de boodschapper. De helper kan erop vertrouwen dat de mogelijke vragen al ergens in zijn kop zitten, en dat zijn intuïtie passende vragen naar boven doet opborrelen.

Merk op dat de suggesties vooral "wat" vragen zijn en zeker geen "waarom" vragen: Wat beweegt je, wat drijft je, wat bedoel je, wat beheerst je, wat speelt er, wat gaat er in je om, wat heb je al gedacht, wat veronderstel je, wat vermoed je, wat hoop je wat verlang je, wat doet je lijden, lachen, etc.

Bij 'waarom' vragen begeef je je in het 'analyseren' en dat is niet wat we doen in de oefengroep of eleugesprek. Bij 'waarom' begeef je je in veronderstellingen over oorzaak en gevolg, iets wat voor eleu geen belang heeft.

Werkwijze van de Onaangename Boodschap

Als iemand iets wil zeggen waarvan hij of zij denkt dat de ander dat niet prettig vindt te horen, dan heeft de boodschapper de taak om éérst samen met de helper uit te zoeken wat de achterliggende geschiedenis is die met het onderwerp van NU te maken heeft. Dit helpt te voorkomen dat de ontvanger van de boodschap belast wordt met de bagage van de boodschapper, omdat een gebeurtenis herinnert aan gebeurtenissen van vroeger.

De helper vraagt:

1. **Wat zijn je gevoelens op dit ogenblik naar de ander?** Dat kunnen meerdere, soms tegenstrijdige gevoelens zijn.
2. **Herken je die gevoelens?** Hulpzinnnetjes kunnen zijn: ik heb deze gevoelens vaker gehad als mensen zich zus of zo gedragen ...
3. **Heb je een concreet voorbeeld?** Ja, toen mijn... Als er geen voorbeeld bovenkomt is herkenning dat het vaker voorgevallen is voldoende en hoeft de helper niet aan te dringen
4. **Dit nu wetende, is er dan nog iets wat je de ander wil zeggen?**
 - a. Ja, en ik schat in dat het niet onaangenaam is. De spreker kan haar of zijn gang gaan zoals bij een aangename boodschap.
 - b. Nee, wat ik eerst wilde zeggen is komen te vervallen.
 - c. Ja, en ik schat in dat de ander het niet aangenaam zal vinden om te horen.

Als helper kun je er dan op wijzen dat de boodschap gericht moet zijn op de toekomst, bijvoorbeeld in de vorm van een verzoek. (Dus niet terugkomen op wat ervoor is gebeurd want daaraan valt niets meer te veranderen. Het is verleden tijd geworden).

Het is niet verplicht om op een verzoek te antwoorden. De kans is wel groot dat het niet aangenaam kan zijn voor degene die het verzoek deed, maar de vrijheid om wel of niet te reageren is van betekenis. In de oefengroep speelt eigen keuzevrijheid een grote rol en gelden zo min mogelijk regels, ook al lijkt het soms anders.

Peter van der Sman