

Werkwijze van de onaangename boodschap

Ik begin met te zeggen dat ik aan een bepaald lid van de groep een boodschap wil geven, die ik inschat als **onaangenaam** is om te krijgen. **Nadien** kies ik een helper. De ontvanger kiest eveneens een helper. Beide helpers gaan dicht bij de persoon zitten die een beroep op hen doet.

Het is waarschijnlijk dat er *bij mij* **negatieve gevoelens** in het spel zijn. En het zeer waarschijnlijk dat ik op dat ogenblik 'dramatiseer', tenminste gedeeltelijk, wat wil zeggen dat ik reageer vanuit tamelijk starre mentale categorisering die met de huidige toestand weinig te maken hebben. In dat geval is de onaangename boodschap niet volledig te wijten aan hetgeen er is gebeurd, en dus niet volledig bestemd voor de hier aanwezige persoon. Achter deze persoon gaan anderen schuil die een rol hebben gespeeld bij de verstarring van mijn mentale categorisering. Voorbeeld: ik wil aan de ander vragen de mensen niet te onderbreken terwijl ze in een boodschap zijn. Ik voel ergernis, merk dat ik boos op hem of haar ben, maar ik geef me er niet onmiddellijk rekenschap van dat ik al lang een rekening te vereffenen heb met mensen die anderen onderbreken terwijl er gesproken wordt.

Er is dus geen reden om de ander te beladen met negatieve gevoelens die niet volledig voor hem of haar bestemd zijn. Daartoe is een werkwijze vereist die zorgvuldigheid, verheldering en respect inbouwt.

Ik begin met tegen mijn helper de gevoelens te benoemen die ik **op dit moment** ervaar naar de ander. Ik maak duidelijk in welke omstandigheden ik eerder tijdens mijn leven (dikwijls, zelden, enz.) dergelijke gevoelens heb ervaren. Dit om er bewust van te worden dat het ook dit keer gaat om mijn subjectieve reacties. Anderen dan ik hoeven niet hetzelfde aan gevoelens te ervaren tegenover die persoon. Ik vermijd karakterologie ('ik ben zo') maar laat blijken hoe ik gewoonlijk of wel vaker in het verleden heb gereageerd: 'Ik heb dikwijls dergelijke gevoelens gehad wanneer mensen mij of anderen onderbraken.'

'Ik voel me geprikkeld tegenover X, ik ben een beetje kwaad. Ik heb die gevoelens vaker ervaren wanneer iemand mijn woorden herhaalde alsof hij ze zelf had uitgevonden.' ('Ik voel me licht geërgerd', 'Ik voel me razend', ik voel een mengeling van diepe sympathie en van teleurstelling')

Ik richt dan mijn boodschap tot de ander (zonder te herhalen of de boodschap aangenaam of onaangenaam is om te horen). Daar het geen nut heeft op het verleden terug te komen, behalve wanneer er schade kan en moet worden hersteld - het is over het algemeen trouwens erg moeilijk een akkoord te bereiken over wat er objectief is gebeurd - mag de boodschap absoluut niet naar dit verleden teruggrijpen. Als ik inschat dat mijn boodschap onaangenaam is om te horen, richt ik me uitsluitend naar de toekomst. Ik geef aan wanneer ik ermee klaar ben.

X, ik wens (verzoek je, smeeik je, eis, enz.) dat je je mijn gedachten in de toekomst niet toe-eigent alsof het de jouwe zijn. Ik ben daar vroeger dikwijls over gestruikeld. Ik vrees dat het onze relatie kan vertroebelen.'

In het (zeldzaam voorkomende) geval dat ik een boodschap wens te geven die onaangenaam is om te ontvangen, zonder dat ik negatieve gevoelens heb ten opzichte van de ander, begin ik met te zeggen welke positieve gevoelens ik op dit ogenblik ervaar. Nadien kan ik de boodschap onmiddellijk geven. Maar de helper blijft attent en komt tussenbeide wanneer hij of zij oordeelt dat er zich toch negatieve gevoelens bij mij voordoen. In dat geval wordt de voorgeschreven werkwijze gevolgd.

Het doel van dit voorafgaand gesprek met mijn helper is de negatieve gevoelens die niet volledig te wijten zijn aan wat er is gebeurd, van de ander af te wenden. Het gebeurt dat dit voorafgaand gesprek de zin van mijn boodschap uitholt en dat ik van de boodschap afzie. Wanneer mijn boodschap een verzoek is (in de ruime zin) zal zij nog meer gewicht hebben als ik er een persoonlijke verbintenis aan toevoeg. 'Als je op mijn verzoek niet ingaat, zal ik je er telkens aan herinneren ', 'Ik zal je geen boodschap meer geven ', 'Ik zal je een kushandje toewerpen ', 'Je loopt het risico mijn respect te verliezen '. Enzovoort.

Rol van de helper

De helper komt alleen tussenbeide als ik de werkwijze niet navolg. Ideaal zou zijn als ik zelf het initiatief neem en de vragen van de helper niet afwacht! Maar de helper is graag bereid een kort voorafgaand gesprek met me aan te gaan door enkele vragen te stellen. Zo nodig kan hij me discreet helpen om de gevoelens op het spoor te komen die ik op dit ogenblik ten opzichte van de andere persoon ervaar. Het gaat dus niet over gevoelens van vroeger, noch over gevoelens over mezelf, noch over gevoelens die slaan op wat tegen me werd gezegd.

De helper staat me bij om me *globaal* te doen inzien dat mijn reactie waarschijnlijk niet nieuw is en dat mijn huidige gevoelens waarschijnlijk voor een belangrijk deel te maken hebben met vroegere ervaringen, waar deze ander geen deel aan had. Kortom, hij/zij helpt me er bewust van te worden dat de negatieve gevoelens die ik ervaar me kunnen 'toegeschreven' worden, wat niet belet dat deze gevoelens, tenminste gedeeltelijk, misschien gerechtvaardigd zijn. IK de MAKER van mijn gevoelens.

Deze uitwisseling bereidt de tweede persoon ook voor om de boodschap te ontvangen. Mijn helper heeft dus ook een rol te spelen ten opzichte van die persoon. Op het ogenblik dat ik de boodschap geef, waakt de helper erover dat ik niet op het verleden terugkom. Tenslotte moet duidelijk zijn dat het niet de taak is van de helper emotionele ontlading te bevorderen, mijn verleden te onderzoeken of mijn boodschap af te zwakken door me bewust te maken van 'mijn vergissing' of van de draagwijdte van mijn interpretaties. De helper komt slechts één keer tussen en dringt nooit aan.

Reactie van de tweede persoon, de ontvanger

De ontvanger is tot niets verplicht. Maar mensen die enige ervaring hebben opgedaan met oefenen zouden er *erg goed aan doen* op een boodschap te reageren met een andere boodschap. Een onaangename boodschap ontvangen is een ideale gelegenheid om ons te vormen tot het ontvangen van dit soort boodschappen in het dagelijkse leven: we vermijden zowel dramatisering als valse onverschilligheid (die alleen maar een andere vorm is van dramatiseren). We vermijden discussies over wat er zich 'objectief' heeft voorgedaan, wat meestal niets oplevert. We herkennen wat we doen of gedaan hebben. We worden bekwaam dit uit te drukken, doeltreffend te 'antwoorden', om bij voorkeur zorg te dragen voor hetgeen gedaan kan worden dan voor wat niet meer kan worden veranderd.

De tweede persoon kan op verschillende manieren reageren: zij kan zich tevredenstellen met een beleefdheidsformule. Zij kan op haar beurt een aangename of onaangename boodschap geven. Zij kan uitdrukken wat ze op dit ogenblik beleeft. Zij kan naar me toekomen en me een vriendschappelijk gebaar voorstellen. Zij kan zich ook in een volgende boodschap richten tot een derde persoon om haar emoties te ontladen (voor zover het niet gaat om een vermomde onaangename boodschap).

Regel: Zolang één van de twee personen reageert op een boodschap met een andere boodschap, zowel met woorden als met gebaren, kan de ander de uitwisseling verder zetten.

‘=====

VRAGEN VAN DE HELPER (indien nodig)

- Wat zijn je gevoelens naar...
- Eerder dergelijke gevoelens gehad en wat speelde er toen?

Ais er niets opkomt deze tussenvraag: Vaak/soms ais mensen dat of dat doen, voel ik me....

- Heb je een voorbeeld? Een klein verhaaltje.....
- Is er nu iets dat je aan de ander wilt vertellen? Of wil je een verzoek doen voor de toekomst?

Er is een breed scala aan gevoelens. Alleen: weet je wat het zijn? Vaak worden meningen met gevoelens verward (ik vind het vervelend dat... gevolgd door een verwijzing naar wat er gebeurd is) en om verwijzingen, meningen of oordelen gaat het hier niet!