

Boodschappen over uiterlijk

Anne-Marie Zaat en Peter van der Sman, maart 2025 voor Eleugroep Haarlem

In de oefengroep oefenen we om beter te leren communiceren en zo onze relaties te verbeteren. We leren om bewustzijn te vergroten in wat we beleven, én in te schatten hoe de woorden die we gebruiken over komen bij degene tot wie je je richt.

We leren over onze relaties na te denken die te 'beheren', te voeden.

We leren te kiezen wat en hoe we willen communiceren, met het oog op onszelf de ander en met het oog op onze relatie.

Eleu verschilt daarin van groepstherapieën waarbij 'alles gezegd kan worden' vanuit het idee dat dat bijdraagt aan het bereiken aan een therapeutisch doel.

Oefengroeprichtlijnen zijn bedoeld om ondersteunend te zijn in het vormingsproces.

Eleu zegt niet wat mag of niet mag, of wat moet kunnen of niet moet kunnen.

Het 'afraden' om het in de oefengroep over iemands uiterlijk te hebben, heeft de volgende achtergrond:

Als het gaat om wat we waarnemen bij de ander is het goed te weten dat uiterlijk iets is waar iedereen een geschiedenis mee heeft en waar, voor nogal wat mensen, heel veel aan verbonden is. Aan je fysieke kun je maar weinig veranderen.

Dit maakt dat er een redelijk groot risico is dat een opmerking over iemands uiterlijk heel anders uitpakt dat je intentie is. En dat er een redelijk risico is dat je je relatie ermee in de waagschaal zet.

Het laatste wetenschappelijke onderzoek toont aan **dat we NIET aan iemands gezichtsuitdrukking kunnen aflezen hoe het met iemand is.**

Onze inschatting blijkt vaak mis te zitten.

Vaak wordt aangenomen dat complimenten aangenaam zullen zijn.

Soms is dat zo, soms niet.

Ook bij lichaamstaal die 'boekdelen schrijft' blijft het de vraag wat de intenties zijn en wat precies bedoeld wordt en hoe de ander het uiteindelijk beleeft.

Over welk boek gaat het 😊?

Ervaringen en gevoelens over ons uiterlijk zijn vaak beïnvloed door onze cultuur.

Soms zijn ze verbonden met ervaringen gerelateerd aan seksualiteit.

Sommige vrouwen (en mannen) vinden het prettig te horen dat ze aantrekkelijk worden gevonden, andere vrouwen gaan zich er onzeker door voelen, omdat ze bijvoorbeeld vrezen dat een man die ze binnen Eleu ontmoeten een seksuele relatie met ze zal willen. Ze voelen zich dan, na een opmerking over hun uiterlijk, onveiliger in de groep.

Kleding, schoenen, brillen, haardracht zijn vaak aan cultuur en aan economische klasse gebonden. Ook aan seksisme en racisme.

Bijvoorbeeld: Iemand met een donkere huid mooi 'exotisch' vinden is soms een uiting van racisme. Complimenten daarover worden soms als aangenaam, soms als heel onaangenaam beleefd.

Een compliment over een veranderd uiterlijk, kan opgevat worden als een veroordeling over hoe het uiterlijk daarvoor, dus in het verleden, was.

Als je toch een boodschap over uiterlijk wilt geven, is het belangrijk in te schatten wat je op dit punt weet van iemand of kunt vermoeden, en hoe goed je relatie met die persoon is.

Voor een goede communicatie is het van belang is dat je je goed bewust bent van je eigen intenties. En dat je bij voorkeur niet alleen je boodschap geeft, maar ook je eigen intentie onder woorden brengt. Vaak is het mogelijk de intentie van je boodschap over te brengen zonder direct over het uiterlijk van de ander te spreken.

Bijvoorbeeld: *"Ik keek naar je en genoot van je, voelde me bezorgd over je, voelde de behoefte je beter te leren kennen, voelde me tot je aangetrokken, hoopte dat je me interessant zou vinden, vroeg me af of je, veronderstelde dat je.... , gunde je, vreesde dat je etc."*

De intentie van mijn boodschap isje een podium te geven om je uit te spreken, voor je te zorgen, ons contact aan te halen, je uit je mogelijke isolement te halen, mijn respect te tonen voor je bijdrage aan de schoonheid van deze bijeenkomst, etc. etc. etc..

En het is goed te bedenken dat we in de oefengroep voor dat we beginnen met de communicatie, een inschatting moeten maken of wat we willen zeggen door de ander mogelijk onaangenaam zou kunnen treffen. De helper en groepsleider zijn ervoor om te waken voor een zorgvuldig proces.