

De onaangename boodschap in de oefengroep

Maria schopenhauer Eleu zomerworkshop 2023)

Toen we in onze Eleu-groep in Sneek het hadden over de komende zomerworkshop had ik meteen zin om iets te vertellen over de mogelijkheid van onaangename boodschap in de oefengroep. Ikzelf ben daar enthousiast over en maak er regelmatig gebruik van, maar ik heb het idee dat veel mensen er toch tegen op zien, of er niet toe komen hiermee te oefenen in een oefengroep.

1. Klopt mijn idee dat maar weinig mensen gebruik maken van de onaangename boodschap?

Wie oefent hier regelmatig mee in de oefengroep, wie weinig, wie heeft dat nog nooit uitgeprobeerd?

2. Weet je wat je **belemmert** om aan een onaangename boodschap te beginnen?

3. Hebben jullie wel anderen een onaangename boodschap zien uitwerken?

Zo ja, wat herinner je daarvan? Wat zag je gebeuren? wat zag je als resultaat/effect?

Dat ik zo enthousiast ben over deze manier van uitwerken van de onaangename boodschap, heeft ook met mijn geschiedenis te maken en met mijn ervaringen van mislukte pogingen bijvoorbeeld in mijn eetgroepje, of bij mijn zussen/ vrienden, waardoor voor mij pijnlijke verwijdering ontstond, in plaats van dat iets werd opgelost.

Mijn wens is het dat meningsverschillen kunnen blijven bestaan, met behoud van de relatie.

Ik vermoed dat we allemaal in ons leven wel pijnlijke verliezen hebben geleden aan relaties die we verloren ..., en ook soms angsten hebben om onvrede aan te kaarten.

Klopt dat?

Wat ik graag hoop over te brengen vandaag:

Dat de onaangename boodschap echt een bijzondere manier kan zijn, om **veilig iets, wat je dwars zit, te kunnen uitwerken** en daarmee de relatie met de ander te kunnen behouden, vaak zelfs met het effect dat die relatie verstevigd.

Ik ben zo blij dat ik nu meer **handvaten** heb.

Ook al kan ik de werkwijze in het dagelijks leven niet zomaar toepassen; onderdelen ervan wel.

Van jullie hoor en zie ik herkenning van je eigen moeite.

Ik wil beginnen met te delen van iets wat ik heb meegemaakt.

Wat ik heb gezien?

Wat ik me herinner van hoe er met spanningen/fricties tussen mensen werd om gegaan.

Wat ik heb gedaan in het verleden

Meteten tranen...

Toen ik nog heel jong was heb ik van mijn vader signalen gekregen te zwijgen, na (wat we nu zouden noemen) grensoverschrijdend gedrag: signalen van: “daar praten we niet over”.... Hij **zei** het niet, maar fronsen van één wenkbrauw was genoeg.... en beangstigend...., nog steeds.... zo’n wenkbrauw...

Iets moeilijks bespreekbaar maken leek niet gewenst, dat voelde bedreigend en spannend, zonder daar woorden voor te kennen.

Wanneer ik soms iets bij mijn moeder wilde aankaarten waar ik mee zat, dan ging ze over op iets anders, bijvoorbeeld “ach kind help me nu even met de was op te hangen”. Ik hielp haar meteen, ze had het druk met 5 jonge kinderen..., ik was de oudste. Maar zo bleef ik wel zitten met wat ik wilde vertellen, of met moeite aankaarten...,

Ondertussen vertelde zij wel aan anderen, waar ik bij was, keer op keer, dat ik zo verlegen was en dan iets wonderlijks deed met mijn tong tussen mijn tanden....

Pijnlijk en gênant voor mij, ik zweeg nog meer. Achteraf realiseer ik me nú dat die anderen ook niet vroegen: “maar Maria wat speelt er dan? “

Dát zwijgen van mij is lang een tamelijk onbewust patroon gebleven, soms nu nog wel, als ik inschat dat er geen ruimte voor zal zijn iets te vertellen...dat mogelijk onaangenaam zal zijn om te horen.

Dat ik zo **enthousiast** ben over het aangaan van een onaangename boodschap komt o.a. doordat ik steeds weer opnieuw mijn zwijgen kan doorbreken en dan toch de relatie kan behouden!

Wat kan ik nu beter?

Wat is het effect van dat oefenen met de onaangename boodschap in de groep? En wat is het effect voor mij in mijn dagelijks leven?

Het heeft mij gebracht dat het mij in ieder geval in de oefengroep lukt om mijn zwijgen te doorbreken, door de veilige context die we creëren.

Ook het ontdekken, hoe het patroon is ontstaan en hoe vast dat is komen te zitten, maar ook weer om me er nu vrijer in te bewegen, met oefenen met ander gedrag.

Dit dankzij het oefenen met een goed doordachte procedure/methode.

Ook zag ik hoe lang ik soms lijdend kan wachten voor ik mijn grens aangeef.

Dit zien/voelen bied ik me welwillend openingen mee om op tijd bijvoorbeeld hulp te vragen of een Eleu gesprek

Wat ik doe nu wel?

- Ik doorbreek regelmatig mijn zwijgen, ook al zou ik nog wel meer opluchting willen ervaren zoals ik die wel in de oefengroep ervaar.
- Ik spreek me regelmatig uit bijvoorbeeld in mijn eetgroepje van vrouwen, over iets waar ik anders over denk; ze waarderen dat niet meteen, ze zien ook niet mijn moed, maar we eten nog steeds samen en ik blijf oefenen.
- Wel val ik soms na hun reactie wel weer stil, vooral als ze met ongevraagde adviezen of oordelen komen bijvoorbeeld... Ook bij mijn zussen oefen ik hierin.
- Als ik niet ter plekke verder direct kan reageren of antwoorden, kan ik ook mailen in plaats van praten.
- En wat mij enorm helpt; ik kan gebruik maken van een **Eleu-gesprek**, waardoor ik al vertellend kan voelen en gaan zien, wat bij mijn geschiedenis hoort en welwillend met meer afstand, beter gepast reageren naar de ander.
- **Welwillendheid** naar mijzelf houd ik dicht bij de hand. En ik geef niet zomaar op.

Ik hoop dat jullie deze beide werkvormen: de oefengroep en het Eleu-gesprek, ook deze workshop kunnen benutten, als je dat nodig vindt om jouw belemmeringen welwillend te onderzoeken.

Door het oefenen in de oefengroep, kan ik **welwillender** blijven naar mijzelf, bij wat ik aan onaangename gevoelens en herinneringen voor mij, beleef.

Met het uitwerken ontdek en voel ik meer **mijn aandeel**, mijn geschiedenis met deze gevoelens, daar waar ik in eerste instantie **de ander** als oorzaak zag, in plaats van de aanleiding.

Verrassende 'kanteling' noem ik dat, als ik mijn gevoelens kan los maken van de ander...en nu anders kan handelen/oefenen met nieuwe gedrag.

Bij dit uitwerken nemen we met aandacht de tijd, nog voor ik hoef te reageren naar de ander. Voor mij (en ook anderen) van groot belang.

Dit is ook de reden dat we de laatste 5 minuten geen onaangename boodschappen meer geven. We willen hier voldoende tijd voor nemen.

Na het uitwerken met de helper kan ik weloverwogen kiezen wat ik richting de ander ga doen, ik kan nu anders handelen. Bijvoorbeeld om in contact met de ander iets over mijn ontdekking te delen. Ik kan ook een verzoek doen naar de ander bijvoorbeeld wat ik me graag wens in het contact, wat ik toch graag anders zou zien bij de ander.

De ander kan mijn boodschap of mijn verzoek ook als onaangenaam beleven, dan ben ik verzekerd dat ook hij/zij de tijd en ruimte krijgt om hierover te delen met de helper voor zich naar mij te richten.

Op deze manier lukt het mij ook beter ónaangename gevoelens en gedachten van anderen rustiger aanhoren. Ook een kunst om in te oefenen...om dat bij de ander te laten...

Ik kan het uitwerken van de ander ook zien als een **moedige poging, om in onze relatie te investeren**, in plaats van mij afschrijven, of uit de weg te gaan, of kwaad over mij te blijven denken/voelen.

Ook als ik er niet uit kom, kan ik zelfs **stoppen**, want het gaat allemaal om te oefenen. Het is dan toch, zeker voor mij, een moedige poging geweest; Ik heb mijzelf recht gedaan, mijn zwijgen heb ik doorbroken!

Ik ervaar het aangaan van de onaangename boodschap door de richtlijnen die de helper toepast, een toegankelijke manier van **oefenen in een veilige context**, om vrijer en beschermd te kunnen communiceren.

Hoe zorgen we voor die veilige context?

- In Eleu noemen we het oefenen, dat staat centraal, niet het effect
- We zorgen voor welwillende helpers met kennis van de procedure, aan beide kanten, we kiezen onze eigen helper
- We zorgen voor de mogelijkheid van fysieke nabijheid zoals jij die graag hebt
- We nemen voldoende tijd hiervoor:
 - Voor we ons tot de ander richten wordt de tijd genomen om, op een welwillende manier, het aandeel van jezelf te zien en dat van de ander
 - We nemen de tijd om weloverwogen te kunnen kiezen (met behulp van je helper), op welke wijze je het gepast je vindt te reageren
- Vaak is een effect van het aangaan van de onaangename boodschap:
 - herstel van de verwijdering in de relatie tot de ander en
 - wegnemen van spanning die je vlak daarvoor voelde en
 - zeker ook regelmatig verdieping van vertrouwen in de relatie.

Dit laatste, die verdieping van de relatie, plus de nieuwe inzichten in mijzelf, en vervolgens vrijere keuze, beleef ik vaak als grote aangename verrassingen en een fysieke opluchting.

Dit allemaal gehoord hebbende, heeft dat je gedachten/gevoelens om een onaangename boodschap te gaan oefenen veranderd? Zo ja hoe?

In het kort:

Waarvoor is de onaangename boodschap bedoeld?

- Je oefenen in communiceren over dingen die een ander mogelijk onaangenaam vindt.
- Je oefenen in ontvangen van mogelijke onaangename gevoelens, meningen, gedragingen van een ander.

De procedure van de onaangename boodschap in de oefengroep heeft als **doel**:

- Veilig klimaat creëren.
- Meer zicht krijgen op je eigen aandeel
- Meer zicht krijgen op het aandeel van de ander
- Leren kiezen wat je aan de ander wilt zeggen met oog voor wat het voor de relatie betekent
- Leren risico's in te schatten en te nemen in de relatie

Mogelijk effect:

- bescherming van elkaar,
- relatie herstellen of verbeteren of verdiepen
- inzicht in hoe herinneringen en verwachtingen van iemand kunnen meespelen in reacties richting mij of anderen, en vrijere keuze.

Hoe ondersteunen?

Mijn gekozen helper vraagt:

- **Wat voel je nú naar de ander?**
- **Deze combinatie van gevoelens, herken je die eerder uit je leven?**
- **Kun je de zin afmaken: soms als mensen dit of dat doen dan maak ik me**
- **Herinner je een concreet voorbeeld waarbij dezelfde combinatie van gevoelens opkwamen ...?**
- **Kun je nu onderscheid maken tussen de persoon en de situatie toen en nu?**
- **Nu je dit weet, hoe wil je reageren; wil je nu iets delen met de ander of mogelijk een verzoek doen voor in de toekomst?**

Na de evaluatie van elke oefengroep, kun je vragen stellen, ook over deze procedure.

Maria juli 2023