

VEILIGE ONGANG MET ELKAAR

School of Authentic Being

Afspraken

Je komt bij ons om jezelf te worden en Authentiek te leren coachen. Dat kan alleen vanuit ontspanning. Om je te kunnen ontspannen heb je veiligheid nodig. Om het zo veilig mogelijk voor jezelf en de groep te maken, maken we een aantal afspraken met elkaar.

1. Alles wat binnen de groep gezegd wordt blijft binnen de groep. Dit geldt voor de live-dagen maar ook voor alles wat online plaatsvindt. Je zorgt er dan ook voor dat er tijdens de calls geen huisgenoten meekijken of -luisteren. Mocht je iets willen delen met je naasten omdat het indruk heeft gemaakt op je, dan deel je het vanuit jouw beleving. Je vertelt hoe het jou geraakt heeft en wat het bij jezelf voor verandering teweeg heeft gebracht. Je vermijdt of verandert de naam van de persoon die het betreft. Zo zorgen we ervoor dat het zuiver blijft. Energie draagt veel verder dan je denkt.
2. Wat tijdens de les wordt gedeeld blijft in de les. Je benadert andere studenten niet in de pauze om er verder op door te gaan, tenzij de ander aangeeft dat zij dat zelf graag wil.
3. Als een mede-student jou benadert omdat ze tegen iets aanloopt, vraag jezelf dan af of je daar op dat moment op in wilt gaan. Je bent niets verplicht en je hebt gedurende de lesdag vaak genoeg aan jezelf. Je komt voor jezelf, dus voel je niet verplicht om klaar te staan voor een ander. Je kunt bijvoorbeeld voorstellen om later samen te komen, uit te wisselen of te bellen. Belangrijk tijdens de les is dat alle gevoelens er mogen zijn en gedeeld mogen worden. Het hoeft niet, voel je niet verplicht. Mensen ervaren gevoelens van blijdschap, trots of triomf, maar ook van irritatie, woede, verdriet en schaamte. Door al deze positieve en negatieve gevoelens te delen ontstaat er een ruimte voor het uiten van allerlei menselijke emoties. Wanneer iemand een van deze gevoelens uit, blijf in je Midden. Je reikt niet uit om te troosten en je deinst niet terug omdat je het moeilijk vindt om naar te luisteren, je blijft bij jezelf. Misschien deel je de blijdschap of het verdriet, maar je doet er niets mee.

Deze afspraken gelden gedurende het hele jaar, dus zowel tijdens de lesdagen als buiten de lesdagen om. Je belt of mailt je mede-student niet om terug te komen op wat er tijdens de les is gebeurd, en je geeft geen ongevraagd advies.

Wat kun je wel doen als je ergens tegenaanloopt?

Contact opnemen met ons. We beantwoorden je vraag persoonlijk of (anoniem) in een call. Waar jij mee zit is voor ons en je mede-studenten heel herkenbaar, maar niet iedereen durft het te benoemen. Verwoord daarom alles wat je dwarszit, daar leren we allemaal van.

Waarom zijn deze afspraken zo belangrijk?

Uiteraard voor het verwerken van oude pijn en trauma's, maar ook voor je welbevinden.

Geluk is tevreden zijn met je huidige leefomstandigheden. Geluk bestaat uit allerlei emoties die stuk voor stuk belangrijk zijn voor onze (mentale) gezondheid: enthousiasme, doorzettingsvermogen, humor, trots, zelfstandigheid, hoop, saamhorigheid, veerkracht, liefde, dankbaarheid.

Emoties delen bepaalt hoe we ons voelen. Allerelei positieve emoties maken ons gelukkig, nét zoals het delen van ongelukkige emoties. Bij het laatste hoef je alleen maar vanuit je Midden te luisteren naar de ander. Je hoeft niets op te lossen. Zo word geluk iets concreets, want pijn en vreugde zijn twee kanten van dezelfde medaille. Net zoals elke berg een voorkant en een achterkant heeft, kun je ze niet los van elkaar zien. Beide kanten waarderen geeft ons een gezonde geest en een gezond lichaam.

Verdriet en blijdschap zijn twee uiterste emoties, en die allebei bewust ervaren maakt ons emotioneel divers. Het verdringen of vermijden van negatieve emoties zorgt er niet voor dat je minder pijn voelt. Er niet over praten sluit troost vinden of verbondenheid met anderen voelen uit. Het verhoogt je stressgevoel en kan tot een burn-out leiden.

Emotionele diversiteit, wat leidt tot een geluksgevoel, begint met het precies durven omschrijven van je gevoelens. Vaak weten we niet precies wat we voelen, dus is het moeilijk om het te omschrijven.

'Ik weet niet wat ik voel' betekent dat je nog niet bereid bent om op een dieper niveau te voelen wat er precies aan de hand is. Dat is logisch. Voor velen is het een onontgonnen gebied, je bent aan het pionieren. Je weet niet precies wat je zult ontdekken en dat kan eng zijn. En toch ga je naar die plek, met alles wat is. En je zult je verbazen welke behoeften er onder pijn, verdriet en angst verscholen liggen.

Om jezelf te helpen kun je oefenen in het verwoorden van je gevoelens tegenover anderen. Gewoon in je dagelijkse leven. 'Ik voel me niet zo lekker' is te vaag. Beter is om te zeggen dat je je onzeker, afgewezen of angstig voelt. Positieve gevoelens verwoorden mag natuurlijk ook. 'Ik ben zo blij dat ik hiervoor gekozen heb', krikt je humeur en zelfbeeld op. Door alles te doorvoelen en te erkennen wat er is, geef je jezelf bestaansrecht, het gevoel dat je er mag zijn, met alles wat je in je draagt.

Geluk wordt overschat. Geluk is niet het gevolg van gemakkelijke situaties, maar van ingewikkelde problemen die het beste in ons losmaken. Onderschat nooit de kracht die uitgaat van het leven, de liefde, menselijke veerkracht en het gevoel van saamhorigheid.

Filmtip: documentaire: Children full of life.

Luisteren naar elkaar

We gaan oefenen met het leren luisteren naar elkaar. Wanneer iemand binnen de groep een gevoel uit, kun je zelf geraakt worden. Dat kan ook gebeuren als je klant een gevoel deelt. Je eigen geluk of pijn wordt mogelijk geraakt, waardoor je geneigd bent om het op jezelf te betrekken. Je weet wat die ander voelt en je komt met een mogelijke oplossing. Maar dan ben je niet meer in het moment aanwezig, bij het gevoel van de ander. Je verbreekt de verbinding als je op dát moment over jezelf begint. Of met een verhaal over je buurman komt. De ander voelt zich niet langer gehoord of gezien, wat een onveilig gevoel creëert. De ander klapt dicht, waardoor er niet kan gebeuren wat nodig is.

Een voorbeeld

Iemand vertelt dat ze het moeilijk heeft met de ziekte van haar moeder en daar veel verdriet om heeft. Het blijkt dat ze zich machteloos voelt. Die machteloosheid raakt bij jou een gevoelig snaar. Het herinnert je aan een periode in je leven dat je je ook machteloos voelde. We zijn geneigd om in het gesprek over te stappen op het eigen voorbeeld. Omdat je troost wilt bieden, het wilt relativiseren en oplossen of je eigen gevoel wilt uiten.

Daar is misschien later ruimte voor, maar niet op het moment dat je mede-student haar verhaal vertelt.

Vaak overtreft je eigen verhaal de benoemde pijn. Soms hebben we het fatsoen om het niet te doen. Je houdt de woorden binnen, maar je zit op het puntje van je stoel om meteen over jezelf te beginnen zodra de ander klaar is. Je luister nog wel naar wat de ander zegt, maar je hoort niet wat ze zegt. Je wacht immers alleen maar totdat ze klaar is met spreken. De ander merkt dat op en voelt zich niet gehoord of gezien.

Verslagen

De verslagen van de intervisie die rondgestuurd worden laat je niet lezen aan derden. Je geeft er ook geen commentaar op. Je mag er wel vragen over stellen. Die vragen hoeven niet beantwoord te worden, 'Nee' is ook een antwoord. Je mag er ook een vraag over stellen in een call, maar dan weer vanuit jezelf. Dus niet: 'In het verslag van Maartje stond...' Je houdt het bij jezelf. 'Ik heb een vraag over een sessie.' Of 'Ik heb een hypothetische vraag.'

We wensen je veel geluk en wijsheid.

Be Authentic,

Judith en Irene