

Hoe kun je zijn in de ontmoeting met jezelf en met de ander?

Oktober 2021 - DOOR NINEKE VERHOOFSTAD



Als schrijfpartner van de Wij, Zij & Ik nieuwsbrief heb ik een dag meegelopen bij de workshop 'Ontmoeten & Verbinden'. Een uitstekende manier om het werk van Shielta van dichtbij te ervaren. Waarbij ik graag een specifiek moment wil uitlichten. De oefening met een van de deelnemers heeft me direct geraakt. Aan deze ervaring woorden geven lijkt bijna onmogelijk. Toch deel ik het graag met jullie, omdat ik een verhaal met mij meedraag. Net zoals de ander een verhaal heeft en dat met zich meedraagt.

In luttele seconden en daarop volgende minuten gebeurde er, zoals ik het zie, aan beide kanten een hoop. Het begint met de toenadering van beide kanten. Waarop we allebei volop willen vertellen, geeft Shielta aan: 'het voorstellen mag nu in stilte'. Dit betekent dat er direct meer bij komt kijken. Zoals het toelaten van de spanning.

Doordat ik mijn verhaal meedraag neig ik ernaar om me direct aan te passen, mede omdat ik zie dat de ander het ook spannend vindt. Maar tegelijkertijd is het een oefening, waarbij ik dit mag blijven doen. Die oude beweging van wegstaren is direct een confrontatie met mijzelf.

Hoe maak ik contact, hoe ontmoet ik de ander? Hoe kan ik dit neerzetten? Ik zet door en mag van mezelf de ander direct blijven aankijken. Al verschuif ik mijn blikveld af en toe. Die ruimte gun ik mezelf. Zo nu en dan tussen de wenkbrauwen van de ander. Dan verschuif ik rustiger weer naar de ogen, om zo contact te maken.

‘Wat ik meen te zien bij de ander is mijn interpretatie en daarmee een eigen invulling van een verhaal’

In die tussenruimte vallen ineens de verschillen weg, ondanks dat ik en de ander niet op ons gemak zijn. Ondanks de gevoelens van schaamte die ik bij mezelf voel en die ik ook bij de ander meen waar te nemen. Ik wordt gespiegeld. Wat ik meen te zien bij de ander is mijn interpretatie en daarmee een eigen invulling van een verhaal. Dat gaat heel snel. In de tussentijd blijf ik tegen mezelf zeggen: ‘ik mag er zijn en ik mag mezelf neerzetten. We gaan hier samen doorheen.’

Openen gebeurt door de bemoedigende woorden die als vanzelf naar boven komen: ‘ik mag hier zijn’ en ‘ik mag een man in de ogen aankijken’ en ‘ik mag staan voor mijn stuk en voor wie ik ben’. Ik open mij. Er komt rust en helderheid bij mijzelf waardoor ik de ander kan laten zijn met zijn stuk. Dat mag er zijn, omdat het van mijzelf er ook mag zijn. Ik kom in balans. Niet meer zenuwachtig door de rust die ik ervaar. Er ontstaat nog meer ruimte. waardoor ik de ander kan zien. In deze wisselwerking opent ook hij zich en komt hij tot rust. Al die lagen, inclusief wat er bij mij gebeurt en bij de ander gebeurt mag er op dat moment zijn. Daardoor kan ik er mee zijn.

Workshop Ontmoeten & Verbinden

Een nieuwe groep mentoren en mentees hebben onlangs ervaren hoe je de ander kan ‘Ontmoeten & Verbinden’. Om een-op-een of juist in de gehele een groep na te gaan, met als belangrijkste hamvraag: kun je de ander echt zien? De ander geheel zien. Inclusief alle talenten, maar ook gebreken. Om zo erachter te komen wie jij en de ander in de kern zijn.

Meer weten?

Wij Zij & Ik biedt [inclusief \(persoonlijk\) leiderschapsmodules](#) en [individuele coaching](#) voor leidinggevenden en medewerkers.

Benieuwd naar de aanpak van Shielta? Neem contact op voor extra informatie: info@wijzijenik.nl of tel: 06 21713139.