



Authenticiteitcirkel Shine

Eerlijkheid is de basis van contact en groei

Geschreven door Ferry Maidman

NO COPYRIGHTS

doe er mee wat je wil

Inhoud

Richtlijn voor 4 uur groepsessie Shine.	3
Wat is een Authenticiteitcirkel?	3
De pijlers.	5
1.Containment van jouw ervaring en de flow die daaruit voortkomt.....	5
2.Commitment in contact	6
3.Vertrouwen op wat er is	6
4.Zijn in de belevingswereld van de ander.....	7
5.Jij bent leider.....	8
Persoonlijke aandachtcirkel/Intercollegiale beoordeling.	9

Richtlijn voor 4 uur groepsessie Shine.

1.context (tijdsduur, pijlers)	10 minuten
2.verbonden ademen (meditatie)	45 minuten
Pauze	15 minuten
3.contact met anderen (oefening)	20 minuten
4.Aandachtcirkel deel	90 minuten (zie beschrijvingen verop in dit boekje)
Pauze	
5.Aandachtcirkel deel 2	
6.sluiten	5 minuten
7.wat neem je mee (debriefing)	15 minuten

Wat is een Authenticiteitcirkel?

De Authenticiteitcirkel is een integratie van meditatie, therapie en lichaamswerk. Het is een groepsproces van drie maanden waarin je kunt oefenen met eerlijk spreken en jezelf over te geven aan de beweging van jouw unieke leven. We gebruiken het groepsproces ook om te ervaren hoe heling plaatsvindt vanuit een diep vertrouwen op elkaar. Over het algemeen verloopt het groepsproces via weerstanden en conflicten naar overgave en liefde. Deze beweging wordt gefaciliteerd door het leren herkennen en toepassen van vijf pijlers of principes. In het speelveld van de cirkel komen alle projecties, gedachtes, gevoelens en beoordelingsystemen die jij hebt op/over/met mensen, groepen en de maatschappij bloot te liggen. De naakte waarheid van wie en wat je bent komt naar voren. De Authenticiteitcirkel gaat niet over je goed en gelukkig voelen, maar over alles voelen.

Wanneer iemand opengaat in de cirkel zie ik allerlei essenties in een persoon naar boven komen zoals; compleetheid, liefde, vakkundigheid, stilte, ruimte, helderheid, kracht en zachtheid. Het een intieme en kwetsbare ervaring.

Contact is zeer complex. Het essentiële onderzoek in de Authenticiteitcirkel is;

Hoe creer ik langdurige zorgzame relaties (in het moment)?

De Authenticiteitcirkel werkt het best wanneer er een volledige committent is aan de groep en iedereen zich (op den duur) laat zien. In het langdurige zorgzame contact in de groep ontstaat steeds meer veiligheid en openheid. De eerste paar keer zijn er meestal wat intense processen tussen mensen en die komen langzaam tot rust. In deze drie maanden kun je op een veilige manier oefenen met jouw impulsen en behoeftes. Mijn ervaring is dat groepsleden de inzichten en ervaringen meenemen naar de dagelijkse gang van zaken met werk en relaties.

Wanneer je een keer iets hebt uitprobeerd in de groep is het een tweede keer makkelijker.

De sessies bouwen op in diepte en kunnen extatisch en pijnlijk zijn. In de vertraging kun je jezelf enerzijds als bewustzijn ervaren en anderzijds als een volledig kwetsbaar persoon. De werking en het doel van de cirkel zijn niet vastgelegd en wat mij betreft oneindig.

Een terugkerende vraag is; Hoe raakt dit moment mij?

De pijlers.

Er zijn vijf pijlers waar we mee werken. Ik beschrijf ze hieronder;

1. Containment van jouw ervaring en de flow die daaruit voortkomt

Containment van je ervaring betekent blijven bij de intensiteit van je lichaamssensaties en het volgen van de innerlijk de impuls die het meeste aandacht vraagt. Mijn ervaring is dat daar de transformatie ligt. Wat helpt is om in de 'ik' vorm te spreken over wat er in je leeft en het niet naar buiten te projecteren op een ander.

Voorbeeld.

Wanneer je je verveelt in de sessie kan er een neiging zijn om een groepslid hiervan de schuld te geven. Hij of zij is te oppervlakkig, voldoet niet aan de norm of is te intens. In plaats daarvan kun je zeggen; ik verveel me en ik heb het idee dat deze sessie te oppervlakkig is en ik weg wil.

Het ervaren van lichaamssensaties zonder direct te handelen (oplossen, analyseren, coachen, etc) is een lichamelijke vaardigheid. Dit is de basis van contact en empathie. Door je ervaring te dragen kun je de ander en de situatie ook dragen. In het dragen van de ervaring kan een situatie zich natuurlijk ontvouwen.

Containment is ook de verantwoordelijkheid nemen voor wat je inbrengt en start in het contact. Na containment komt er meestal een beweging. Dit kan een fysieke handeling of een praten zijn. Containment is de basis van goed leiderschap, omdat eerst allerlei sensaties en gedachtes innerlijk worden afgeweogen en er een en twijfelloze impuls ontstaat om te handelen. Deze pijler gaat dan ook over de verantwoordelijkheid nemen voor wat je voelt, denkt en doet.

Kun je in een conflict of upset eerst 15 seconde observeren zonder te reageren? Kun je een moeilijke boodschap brengen en bij de reacties van de ander en jezelf blijven die dit te weeg brengt?

Wat werkt is het lijfelijke gevoel beschrijven en de basisstemming die erbij hoort zoals angst, blijheid, openheid, boosheid, etc. Wat ook werkt is je verlangen, je waardering of je projectie in het moment te uiten. Het gaat om die kwetsbare gevoelens en gedachtes die vaak uit de communicatie gehouden worden te benoemen. Dat is de basis van authentiek contact.

2. Commitment in contact

Iedereen verlangt naar een langdurige zorgzame relatie. Dit is de basis van elk psychologisch werk. In contact betekent dit dat je er bent en erbij blijft. Commitment in contact is bijvoorbeeld in een crisis of een slecht nieuws gesprek met aandacht in het contact te blijven. Alle innerlijke sensaties voelen die voortkomen uit het gedrag van de ander en jezelf. Je neemt de regie over de tijd door aandachtig te luisteren en te voelen. Diegene die de meeste ruimte ervaart kan het initiatief nemen om als eerste te luisteren en ruimte te geven aan de ander. Het kan heel goed zijn dat je jouw persoonlijke grens van luisteren en erbij zijn op moet rekken. Daar waar je een grens voelt ontstaan meestal de grote doorbraken. Het in contact blijven met de ander bij gevoelens van ongemak (flight, fight, freeze) vergt concentratie en commitment. Tijdens de reeks authenticiteitscirkels betekent het dat je blijft komen, hoe zwaar het soms ook kan zijn. Dit geeft de groep vertrouwen en verbinding. Door in contact te blijven ontstaat er een langdurige zorgzame relatie.

3. Vertrouwen op wat er is

Wanneer je leert te vertrouwen op je ervaring zoals die is in het moment ontstaan er mogelijkheden. Wanneer je vertrouwt op je ervaring twijfel je niet om ze in communicatie te brengen. In het delen van je gedachten en observaties ontstaat authenticiteit en wezenlijk contact. Soms moet je hiervoor regels overtreden en/of nieuwe mogelijkheden onderzoeken. De uitdaging is risico nemen. Het opzoeken van de grenzen in het contact brengt jou, de ander en de groep verder. Om dit avontuur aan te gaan oefen je met vertrouwen in wat er in jou opkomt.

Ik voel contact wanneer iemand naar mij uitreikt en wanneer ik naar iemand uitreik en hij/zij mij ontvangt. Er lijkt altijd iets van een uitwisseling te zijn.

Er zijn wel grenzen. Een grens in de authenticiteitscirkel is bijvoorbeeld wanneer het contact kwaadaardig wordt. Dan leg ik de cirkel als facilitator even stil. Er missen dan meestal meerdere pijlers. Het is voor mij belangrijk dat er liefde in het contact zit. Conflict in de groep op zichzelf is zeker niet verkeerd en kan heel verhelderend zijn. Conflicten komen voort uit (oude) beoordelingssystemen en die dienen doorzien te worden om diep of intiem contact te krijgen met elkaar. Wat ik waarneem is dat het schuren leidt naar werkelijk begrip en dat de lading uit oude patronen verdwijnt. De vijf pijlers helpen hierbij.

Het gaat ook over steeds meer ontspannen met wat er is. Stoppen met vechten en het leven door je heen laten stromen. Wat gebeurt er met jou wanneer je jezelf laat meenemen door de stroom van het leven en geen weerstand biedt? Vanuit mijn eigen ervaring weet ik dat een

laag dieper dan opgeven een laag is van niet meer vechten en doorgaan. Stap voor stap met een onvoorwaardelijk vertrouwen op het universum en het proces van ontvouwing/evolutie.

Authenticiteit heeft te maken met de controle loslaten en vertrouwen in wat er komt

4. Zijn in de belevingswereld van de ander

Luisteren en contact werken alleen wanneer we in elkaars wereld zijn geïnteresseerd. Ben je echt nieuwsgierig naar de ander? Er wordt niet gecoached of geholpen, tenzij iemand daar om vraagt of het zich blijft aandienen (zie ook surrendered leadership). Het uitgangspunt is dat iedereen goed is zoals hij of zij is en dat daar niets aan veranderd of toegevoegd hoeft te worden. Wanneer je dit werkelijk beseft ontstaat er rust en ruimte voor nieuwsgierigheid. Want hoe is het in die wereld van de ander als ik er niets mee hoef?

Niemand heeft het 100% verkeerd, het is interessant om naar iemand te luisteren

Wanneer je dit als startpunt neemt ligt de oorzaak van gevoelens van ongemak over de ander meestal bij jezelf. Wat kan ik doen om de ander volledig te laten zijn hoe hij of zij is? Dat betekent niet dat je alles goed vindt. Dat mag er namelijk ook zijn. Het gaat dus wel over het uitspreken wat je ervaart in de aanwezigheid van de ander. Door het delen en in contact gaan wordt alles duidelijk.

Oprechte nieuwsgierigheid is een uitreikende energie

In natuurlijke nieuwsgierigheid helen ook de wonden van het niet gezien, niet gehoord en niet gewenst zijn. De maatschappij is complex door de vele belangen. Daar staan we misschien te weinig bij stil. Het bewust worden van dit complexe krachtenveld geeft inzicht in wat jouw plek en invloed is in het geheel.

Durf ik me echt in de wereld van de ander te begeven en te ervaren wat hij of zij ervaart/verlangt? Durf ik echt achter de ander te gaan staan en me voor hem of haar in te zetten? Normaal gesproken doen alleen goede vrienden of familie hun uiterste best. Ben jij bereid anderen door dik en dun te steunen? Ben je bereid ruzie te maken als onderdeel van een relatie?

Domineren (fight), aanpassen (flight) of afsluiten (freeze) zijn oude beschermingspatronen. AuthenticiteitCirkel is een manier om bewust in het contact te blijven staan.

5. Jij bent leider

In het dagelijkse leven ben jij een deskundige en een leider. Iedereen heeft een stukje van de informatie die leidt naar vooruitgang en liefde. Door je over te geven aan je lichaam (intuïtie) en vakkundigheid wordt de kracht van een maatschappij groter. Volg de gedachte of impuls met de meeste energie. Breng het in contact en laat het verder ontvouwen. Het verwoorden hoeft niet meteen perfect of duidelijk. Waar het omgaat is dat jij je diepste waarheid in het moment volgt en communiceert. Om leiding te nemen heb je kennis en ervaring nodig met de drie lagen van surrendered leadership.

Je uiten is je levensenergie laten stromen

De groep kan als geheel naar een diepe stilte vallen of jij zit in de groep en je ervaart jezelf als pure aanwezigheid. Je voelt geen enkele impuls om iets te zeggen of mee te doen. Alles is goed zoals het is. In deze staat van zijn kun je ook helende informatie of teksten binnen krijgen uit een meer universele laag.

In de praktijk van de authenticiteitscirkel en het dagelijkse leven lopen deze lagen van ervaren door elkaar. In de cirkel kun je oefenen met het volgen van de verschillende lagen en ervaren wat voor een impact dat heeft op jezelf en de groep. Het gaat om het oefenen met handelen zonder je te laten beperken door zelfafwijzing of afwijzing door anderen. Daar ligt authenticiteit.

Persoonlijke aandachtcirkel/Intercollegiale beoordeling.

Duur is standaard 20-30 minuten per persoon. Er is een persoon in het middelpunt. De beste plek is meestal een plek waar de exposure groot is. Een goede stoel, waar iemand rechtop kan zitten. Schuilen achter een deken of in een hoekje kan ook, maar is in mijn ervaring minder krachtig. Groepsleden kunnen vragen over het NU stellen of observaties geven in het moment. Voorkom dat het mentale gesprekken worden met coaching en analyse. Het gaat om de gevoelens die bij iemand opkomen wanneer iemand voor de groep zit in naaktheid. Wat zijn de patronen; aanpassen, vermaken, afsluiten, etc.

De facilitator van de aandachtcirkel corrigeert de groep door de persoon heen die voor de groep zit. Wanneer een groepslid bijvoorbeeld te veel coacht kan de facilitator een gevoelsvraag aan de persoon van aandacht stellen. Dan verandert de sfeer van de cirkel vanzelf.