

Kom tevoorschijn

Onze vrije aard belichamen in grotere verbanden

‘Waarom zeg ik nou niks?’ Gefrustreerd zit ik na de bijeenkomst op de fiets naar huis. Ik wil mijn vrije aard ook in een groep leven. Maar regelmatig merk ik pas achteraf dat ik ergens in meegegaan ben en niet echt aanwezig was met mijn vragen, twijfel of mening. Ik ken mezelf als een moedige vrouw en een toegewijd padloper. Ik maak mezelf kenbaar, al is het tastend of stuntelend. Wat maakt dat ik me op deze momenten in een groep niet inbreng?

En wat betekent dit in ernstiger situaties, zoals met machtsmisbruik? Sta ik dan wel op? In de nieuwsberichten valt me op hoe lang misbruik soms plaatsvindt onder de ogen van een groep volwassen ontwikkelde mensen. Lang dacht ik verontwaardigd dat ik op zou staan. Dat is ook wat ik wil, en wat de meeste mensen willen, ga ik vanuit. Het gaat om onze waarden! Toch zijn er maar enkelen die opstaan.

Is hier eenzelfde mechanisme werkzaam? En welke is dat? Het wekte mijn interesse in de werking van groepen. Ik realiseer me dat als ik me niet bewust ben van deze werking, dit ongemerkt invloed heeft op mij. Als ik mijn verontwaardiging en frustratie

benader als brandstof voor bewustwording, als ik mijn oordelen laat en met een ruime blik aanwezig ben, wat komt er dan in beeld?

Onbewust afhankelijk

“We zijn veel banger dan we in de gaten hebben,” zei Hans Knibbe¹ tijdens een retraite. De uitspraak klinkt lang in me na. Ik denk dat het klopt. Ik weet wel dat ik bang ben, maar als ik veel banger ben dan ik in de gaten heb, laat ik me daar onbewust door leiden. Het sluit aan bij mijn vorige artikel ‘Mijn ontwaakte hart aan het roer’². Hierin kwam naar voren dat de afhankelijkheid in onze kindertijd een diepe doorwerking heeft in ons volwassen leven. Ongemerkt projecteren we oude macht en onmacht in het hier en nu.

Dit mechanisme is nog sterker in hiërarchische relaties en in groepen. Wil ik ook hier mijn vrije aard leven, dan vraagt dit kennis en bewustwording van mij. Anders ga ik vanzelf mee in mijn overlevingsgewoonte, die gericht is op veilig-zijn en wegfilteren wat bedreigend is.

1 Hans Knibbe is oprichter en spiritueel leider van de school voor Zijnsoriëntatie.

2 Tijdschrift *ZIJN*, nummer 68 (juni 2024).

Het goede nieuws is: mijn vrije aard is altijd en in alles aanwezig. Hoe sterk mijn overlevingsgewoonte ook is, mijn vrije aard is ruimer dan wat er leeft in mij en ik kan me dit altijd herinneren. Dit zie ik als een basis van mijn spirituele pad en ook als basis van groepsontwikkeling.

Vrijheid leven als groep

Als mens leven we in gemeenschappen. Willen we vrijheid leven in de wereld, dan vraagt het dat we ons ook als groepen ontwikkelen. In dit artikel verken ik de werking van een groep in het licht van vrijheid leven. Hierbij richt ik me op twee aspecten die ik doorgaans niet in beeld heb: ik ben banger dan ik in de gaten heb, en ik ben deel van een levend geheel.

Ik schrijf dit artikel vanuit de visie Zijnsoriëntatie en verken aspecten uit systeemdenken, waarvan mijn indruk is dat ze aansluiten bij principes in Zijnsoriëntatie. Ik hoop dat dit onderwerp jou boeit en je al lezend met me mee wilt denken hoe we vrije volwassen gemeenschappen kunnen creëren. Gemeenschappen die laten zien dat we in verbinding zijn met elkaar, de omgeving en de aarde.

Onderling verbonden

Op mijn pad leer ik mijn vrije aard herkennen en belichamen. Mijn vrije aard is mijn gewaarzijn, open en altijd aanwezig, in en door alles heen. Als ik mijn gewicht leg in mijn gewaarzijn, is het evident: de werkelijkheid is open, niet vast. Niets bestaat op

zichzelf. Alles verschijnt in relatie. Iedere keer als ik dit werkelijk 'zie', ervaar ik het mysterie van het leven. Wonderlijk en groots. En tegelijk intiem. Dichtbij en gevoelvol.

Een volkomen andere waarneming dan vanuit mijn duale blik, waarbij ik uitga van een ik die echt bestaat en losstaat van mijn omgeving. Als kind is dit nodig om te hechten en op te groeien. Maar onze blik raakt hiermee ook gestold. We vergeten dat we in verbinding zijn.

ongemerkt
projecteren we oude
macht en onmacht
in het hier en nu

In onze westerse samenleving wordt dit versterkt door het individualisme en de nadruk op groei. Mooie kanten zijn dat we ons kunnen ontwik-

kelen en eigen keuzes kunnen maken. Het heeft ook schadelijke kanten: we denken ons afgescheiden en putten onszelf en de aarde uit. We verliezen onze grond en vergeten dat we deel zijn van een groter geheel.

Holonvisie

Het besef dat we onderling afhankelijk zijn en deel zijn van een geheel, komt naar voren in de holonvisie. Deze visie is onderdeel van Zijnsoriëntatie. Een holon³ is een geheel dat bestaat uit kleinere delen, en als geheel deel uitmaakt van een groter geheel. Zo maken mijn organen deel uit van mijn lichaam, dat deel uitmaakt van de mens Jacqueline, die deel uitmaakt van een relatie, een familie, een team, een gemeen-

3 De holonvisie is ontwikkeld door Arthur Koestler en door Ken Wilber bekender geworden. Hans Knibbe beschrijft deze visie in Zijnsoriëntatie.

schap. Die weer deel zijn van grotere gemeenschappen, een land, de wereld, het universum.

De holonvisie laat zien dat we niet bestaan als losse entiteit, maar open zijn en onderling verbonden. We zijn relationele wezens die bestaan in en uit communicatie. Hiermee kan deze visie een kader geven om naar groepen en hun context te kijken. Vanuit het holonbesef kunnen we zien dat een groep een levend lichaam is.

Het holon van de groep

Een levend lichaam? Ik zie andere mensen, die losstaan van mij en van elkaar. Zo heb ik de werkelijkheid leren waarnemen. Doorgaans ben ik me niet bewust van een groepslichaam. Dat is al zo met een relatielichaam, het gevoelige veld van mij en een ander. Dit veld gaat voorbij 'mij'. Dat is een wonderlijk en griezelig besef.

Op het pad leer ik het relatieholon in beeld te nemen. Dit opent een besef van kostbaarheid en mystérie. Een gevoeligheid voor hoe het met de relatie is, en wat de relatie nodig heeft van mij en de ander om te bloeien. Het verrassende is dat wat de relatie nodig heeft, heel nabij is. De relatie heeft mij nodig, mijn toewending, mijn presentie.

Zoals een relatie een holon is en een lichaam heeft, zo heeft een groep dat ook. Mijn vorm bestaat niet als vaste vorm, ik ben deel van een geheel en in communicatie daarmee. Ik beïnvloed de groep en de groep beïnvloedt mij.

GROEPSONTWIKKELING

Het levende lichaam van een groep kan zich ontwikkelen. Er zijn verschillende modellen over groepsfasen. In grote lijnen lijken ze overeen te komen, en is er een indeling van afhankelijk naar volwassen functionerend. Collega Marianne de Soet koppelt in haar artikel 'Het wonder van wij'⁴ de ontwikkelingsfasen van een groep aan de ladder van optieken. Met mijn artikel wil ik een vervolg geven aan de visie die zij beschrijft op groepsontwikkeling.

Ladder van optieken

De ladder van optieken is ontwikkeld door Hans Knibbe en is een weergave van optieken waarin je je als volwassene kunt bevinden. De optieken zijn: symbiotisch, narcistisch, deelnemer, existentieel, oorspronkelijke heelheid, Spirit* en non-duaal⁵. Hoe hoger op de trede hoe ruimer de optiek. De bovenste trede is geen optiek: het is ons gewaarzijn dat non-duaal is.

De ladder laat zien hoe vloeibaar onze geest is: we kunnen ieder moment een andere optiek innemen. Tegelijk is er een optiek waar we doorgaans ons gewicht hebben, en geeft het model mogelijkheden van ontwikkeling aan. Marianne de Soet neemt dit model als basis voor groepsontwikkeling. In over-

4 Tijdschrift *ZIJN*, nummer 65 (december 2022).

5 'Ladder van optieken' in *Supplement Handboek Zijnsoriëntatie* door Hans Knibbe en Iene van Oijen, Stichting Zijnsoriëntatie, 2019.

* Zie begrippenlijst achterin.

Ladder van optieken van groepsontwikkeling**Niveau:**

Non-duaal	Alles is een uitdrukking van onveranderlijk open gewaarzijn
Spirit	Stralend veld van communicatie van Zijnskwaliteiten
Heelheid	Notie van onderliggende eenheid en rijkdom van het geheel
Existentieel	Voorbij vanzelfsprekendheden, besef van Zijn en ruimere context
Volwassen	Volwassen samenwerking, autonome deelnemers met oog voor de relatie
Deelnemer	Erbij horen, je houden aan spelregels, sociale normen en waarden
Narcistisch	Ideaal zelf, ideale ander/wereld. Gezien willen worden in uniciteit
Symbiotisch	Gericht op veiligheid en leiding

leg met haar heb ik deze weer aangevuld met de deelnemer-optiek. Daarnaast heb ik kleine aanpassingen gedaan in de omschrijving van de optieken.

Het model biedt een herkenbaar kader. Het mooie van de ladder vind ik dat het spirituele optieken meeneemt. Een groep kan een inspiratielichaam zijn, een van de drie juwelen: leraar, leer en kring. Dit is een ervaring die veel mensen kennen in retraites. Buiten retraites geeft het dagelijks leven een andere context. Dit versterkt onze gewoontepatronen. Net als ons individuele pad vraagt groepsontwikkeling bewuste aandacht. De ladder van optieken kan ons helpen zien vanuit welke optiek de groep functioneert, en welke condities en vaardigheden behulpzaam zijn om op een vrije en volwassen manier samen te werken.

Groepsontwikkeling in fasen

Voor het herkennen van groepsfasen ben ik geïnspireerd door Systems Centered Training SCT® en Jobbeke de Jong, organisatiepsycholoog. SCT® is een vorm van systeemdenken ontwikkeld door dr. Yvonne Agazarian.

Systeemdenken is een wetenschappelijke benadering die tracht overzicht van het geheel te behouden. Gedrag van een systeem (bijvoorbeeld een ecosysteem) is geen keten van oorzaak-gevolgrelaties, maar een samenspel van met elkaar interagerende deelsystemen. (Wikipedia)

Zij ontdekte in het werken met groepen dat de eerste ontwikkelingsfasen in het teken staan van leren omgaan met leiden en volgen. Zij noemt dit de autoriteitsfase, en onderscheidt een vluchtfase, een vechtfase, een samenwerkfase en een fase waarin de context in beeld komt. Zij ontdekte dat een levend systeem overleeft, ontwikkelt en transformeert van simpel naar complex door integratie van verschillen⁶.

Jobbeke de Jong is organisatiepsycholoog en auteur van onder andere *Competente mensen, incompetent teams*. Haar kennisbronnen zijn systeemdenken en systemisch werken. Het gedachtegoed van SCT® speelt een belangrijke rol in haar werk. In dit boek beschrijft zij de vier genoemde groepsfasen, de te ontwikkelen competenties als groep en interventies.

6 Voor meer informatie zie bijvoorbeeld <https://www.sct-nl.nl>

De theorie en methoden die SCT® en Jobbeke de Jong beschrijven, kan ik niet zomaar overnemen. Maar de heldere en onderzochte beschrijving van de fasen en te leren competenties, helpt mij om deze te herkennen in de groepen waarvan ik deel uitmaak. En deze te belichten vanuit de ladder van optieken. In het kader van dit artikel verken ik met name de eerste twee fasen en optieken.

Eerste fase – behoefte aan kaders en leiding

Als een groep nieuw is, zijn de leden zich aan het oriënteren: wie zijn de anderen, wat is de bedoeling, wat zijn de regels? Hoor ik erbij? Wil ik bij deze groep horen? Deze fase raakt onze verlangens en verwondingen op het gebied van afhankelijkheid en veiligheid. Dit activeert onze overlevingspatronen. Groepsleden richten zich op een leider of een leidinggevend kader. In deze fase kunnen we een symbiotische en een narcistische optiek herkennen⁷.

Afhankelijkheid en reactiepatronen

In de groep zie je patronen als voorzichtig zijn, aanpassen, helpen of de kar trekken. Mijn patronen zijn mijn best doen, aardig zijn of niet lastig zijn en helpen. Op mijn pad leer ik deze patronen herkennen en loslaten. Maar al ben ik hierin getraind, als ik in een groep ben die in deze fase is, activeert dit mijn neiging om me aan te passen of te veel taken op me te nemen.

Deze neiging is meestal sneller dan ik in de gaten heb. Het is instinctief. Ik begrijp het als een overlevingskracht: ik móet me hechten, anders ga ik dood. Maar hoe snel of sterk deze beweging ook is: mijn gewaarzijn is altijd ruimer. Ik kan mijn neigingen met een milde blik leren herkennen.

Weten dat deze groepsfase dit activeert, is voor mij behulpzaam. Ik leer zien dat mijn patroon niet alleen persoonlijk is. Het is deel van een interactie. Dit helpt om mijn oordelen los te laten en nieuwsgierig te zijn. Het gaat niet over goed of fout, het is informatie over de groepsfase.

Het vraagt mijn hoofd te buigen. Ik heb veel training achter de rug. Dit had ik toch al losgelaten? Ik laat me toch niet leiden door mijn angst? Weten dat ik banger ben dan ik in de gaten heb en dat deze groepsfase dit versterkt, is voor mij behulpzaam. Het ontschuldigt. Het is een menselijk mechanisme. Dit helpt me om het minder persoonlijk te maken. En tegelijk mijn verantwoordelijkheid te nemen op mijn bewustzijnspad.

Gek genoeg, door het minder persoonlijk te nemen, wordt het persoonlijker. Ik ga voelen dat ik bang ben, en merk mijn neiging op om me hier bovenuit te trekken. Het is normaal dat ik dit voel en deze neiging heb. Er wordt een ongecompliceerdheid wakker. Ik leer aanwezig te blijven, terwijl ik bang ben. Ik ben ruimer en leer onbevreesd bang te zijn.

⁷ Voor verdere verdieping zie bijvoorbeeld de hoofdstukken 'Symbiose' en 'Narcisme' in het *Supplement Handboek Zijnsoriëntatie* door Hans Knibbe en Iene van Oijen, Stichting Zijnsoriëntatie, 2019.



Visions fugitives #2

Greet van Autgaerden

Met deze ruime blik zie ik het geheel weer en kan ik mijn rol herinneren. Ik leer zien dat de angst die ik voel en de interactie waar ik deel vanuit maak, informatie is over de groepsfase. Hoe kan een groep gezamenlijk leren om de energie die in patronen zit, aan te wenden voor het doel van de groep?

Ontwikkelopdracht voor de groep

Jobbeke de Jong beschrijft bij iedere groepsfase competenties die een groep nodig heeft en kan ontwikkelen. Voor de eerste fase heb ik twee ontwikkelopdrachten geselecteerd: gezamenlijk vaststellen van een duidelijk kader en elkaar echt horen.

Een duidelijk kader

Gezamenlijk vaststellen van heldere doelen, taken en rollen geeft duidelijkheid. In de ladder van optieken is dit de deelnemer-optiek, met afspraken over doel, regels en rollen in de groep. Het gaat over erbij horen, je aan de regels houden en samen verantwoordelijk zijn.

Het gezamenlijk doel drukt de bestaansreden van de groep uit. Het kan daarmee een doel zijn uit een hogere optiek. Het is belangrijk om het doel gezamenlijk vast te stellen. Doe je dit niet, dan geeft ieder lid een eigen invulling aan het doel. De energie gaat hierdoor alle kanten op. De onduidelijkheid geeft ruis en activeert onze overlevingspatronen. Een gezamenlijk vastgesteld doel is nodig om focus en richting te geven aan de groep.

Luisteren – *elkaar echt horen*

Naast een helder kader is een noodzakelijke vaardigheid om elkaar echt te horen. Iedere stem bevat informatie van en voor het geheel. Door alle informatie mee te laten doen, kun je op elkaars inbreng leren voortbouwen en neemt de wijsheid en betrokkenheid van de groep toe.

‘Elkaar echt horen’ klinkt eenvoudig, maar doorgaans horen we elkaar in deze fase niet. We willen ons punt maken of negeren een mening die ons niet bevalt. Ook hebben we aannames over anderen, die we niet checken. Dit zijn uitingen die ons laten zien dat we als groep in de eerste fase zijn. Er is nog geen vertrouwen dat onze stem gehoord wordt en meedoet in het geheel.

Een behulpzame vaardigheid is samenvatten wat de vorige spreker inbracht. In Zijnsoriëntatie beoefenen we dit in het relatiewerk. Het maakt dat ik beter luister naar wat de ander zegt en dit tot me neem. Als de ander mijn inbreng samenvat, voel ik me gehoord. Het geeft rust en ruimte, en helpt me op eigen grond te blijven, ook bij een verschil van mening.

In een groepsbijeenkomst is een effect dat de inbreng mee gaat doen in het geheel. Toen we dit met een groep beoefenden, vond ik het wonderlijk om te merken dat er vanzelf een veld en een groepswijsheid ontstaan, waarin ieder zich gezien voelt en er een gezamenlijk antwoord ontstaat dat van de groep is. Dit antwoord was anders dan het idee dat ik inbracht. Het vraagt loslaten dat mijn idee het enige

ik leer aanwezig
te blijven,
terwijl ik
bang ben

juiste is. Of loslaten van het tegenovergestelde: een aanname dat mijn mening er niet toe doet.

De visie dat we deel zijn van een geheel, krijgt hier handen en voeten. Door genoemde afspraken en vaardigheden creëert een groep duidelijkheid en daarmee veiligheid. Dit geeft het groepslichaam een basis waarin ruimte is voor verdere ontwikkeling.

Tweede fase – differentiatie in relatie

Wanneer een groep een duidelijk kader heeft en naar elkaar leert luisteren, ontstaat er ruimte waarin verschillen openlijker tevoorschijn kunnen komen. Zoals een verschil in mening, tempo, persoonlijkheid of visie. Deze verschillen zijn er in de eerste fase ook, maar vaak niet openlijk. Een verschil is bedreigend voor een gevoel van samenzijn. Net als op ons pad is het goed nieuws als onze irritaties tevoorschijn komen. Niet om ze uit te leven, maar omdat het nog niet-herkende wijsheid is. De situatie biedt een kans om dit te ontdekken en onze vrije vorm te leren leven in een groep en als groep.

Vechten – onze nee's in de symbiotische en narcistische optiek

Jobbeke de Jong noemt deze fase de vecht- of puberfase. Groepsleden laten interactiepatronen zien waarin je irritaties, frustraties en verzet kunt herkennen. Deze fase waarin verschillen naar voren komen, raakt oude pijn van niet-ontmoet zijn en kwaadheid daarover. In de beschrijving van deze fase herken ik de nee's in de symbiotische en narcistische optiek,

die nu zichtbaar worden. Het lukt niet om samen te zijn. Of de ander ziet mij niet in mijn uniciteit. Zowel in mijn symbiotische zoekbeweging als in mijn narcistisch opstijgen in een ideaalbeeld, zit mijn razernij keurig verpakt. Ik ben woedend op de wereld, op de ander, die mij ooit zo verlaten heeft. Ik ben niet alleen banger dan ik in de gaten heb, ik ben ook bozer dan ik in de gaten heb.

Ook al heb ik op mijn pad mijn nee's leren herkennen, in een groep die in deze fase is, wordt dit geactiveerd. Het vraagt van mij en van de groep om deze interactiepatronen zonder oordeel te herkennen, en onze volwassen rol te herinneren.

Een ontwikkelopdracht die ik hier herken is om verschillen te integreren en hiërarchie te erkennen. Het gaat over differentiatie in relatie. Een huzarenstuk, blijkt wel als we om ons heen kijken. Welke vaardigheden vraagt het van de groep om te ontwikkelen? Ik heb er drie gekozen: toe-eigenen in verbinding, de communicatieregels en hiërarchie erkennen. Ik beschrijf deze kort.

Toe-eigenen in verbinding

De aannames, overdrachten en frustraties die tevoorschijn komen zijn verschijningen die, als ik ze uitleef, niet bijdragen aan het groepsdoel en vrijheid belichamen. De energie gaat zitten in het uitvechten van een oud verhaal. Het vraagt bewustwording om dit te herkennen en het verhaal niet te volgen.

in mijn narcistisch opstijgen in een ideaalbeeld, zit mijn razernij keurig verpakt

Een ware kunst. Dat is het al op mijn relationele pad, laat staan in een groep. Ook hier helpt het mij te weten dat het normaal is dat ik irritaties en frustraties ervaar. En de andere leden ook. Het is normaal en het is informatie over de groepsfase. Ik oefen om mijn oordelen en aannames te herkennen, een open blik te herinneren en nieuwsgierig te zijn naar de nog-niet herkende wijsheid.

In de school voor Zijnsoriëntatie oefenen we met communicatieregels die gebaseerd zijn op universele communicatieregels. Deze stimuleren een open contactvolle communicatie. In Zijnsoriëntatie laten we de communicatieregels voorafgaan door een afstemming en het herinneren van je relationele motivatie.

Enkele basisregels⁸ zijn:

- Benoem concreet gedrag dat je ziet bij de ander.
- Beschrijf hoe jij dit gedrag interpreteert.
- Welke gevoelens roept deze interpretatie bij jou op?
- Wat is mijn volwassen verlangen of willen in relatie tot de ander?

Belangrijke aandachtspunten in het geweldloos communiceren zijn:

- Je spreekt in de ik-vorm en in relationele termen.
- Je subjectiveert*.
- Je psychologiseert niet.
- Je eigent toe en je uit geen kwetsende taal.

Van mij en als groep vraagt het een cultuur creëren van respectvol met elkaar omgaan. De communicatieregels zijn hierbij behulpzaam. Deze helpen om ons niet uit te leven en elkaar te blijven zien als gevoelvolle wezens. Een vaardigheid die nodig is, van mij als lid en van de groep als geheel, om irritatie en frustratie te erkennen en toe te eigenen in verbinding.

Het leren van deze vaardigheid gaat niet vlekkeloos. Het vraagt een cultuur van met elkaar willen leren, oefenruimte creëren, uitglijders maken en sorry zeggen.

Met het toe-eigenen komt de energie tot onze beschikking en ontstaat er presentie in de groep. Ik ervaar mijn rugkant, een kracht en helderheid en zie ook de andere groepsleden. Op eigen grond en in verbinding kunnen we oefenen met ons kenbaar maken, aannames checken en verschillen waar laten zijn. Als ik hiermee oefen merk ik hoe spannend en ongemakkelijk dit is. En tegelijk hoe opwekkend. Ik zie dat het waar is: als we dit aangaan en verschillen leren waarderen en integreren, is het rijkdom die bijdraagt aan wat we als groep willen leven.

Hiërarchie

Een van de belangrijke verschillen is hiërarchie. Er is een verschil in ervaring, kennis, positie. Niet alle inbreng weegt even zwaar mee in het nemen van een besluit. Vanuit een symbiotische en narcistische optiek roept dit overdrachten* in mij op. Vanuit een ruimere optiek kan ik zowel de overdrachten herkennen en loslaten, als de ordening herkennen. Dit geeft grond en rust in het geheel, en stimuleert om voluit mijn plek in te nemen.

Volwassen samenwerken

Wanneer een groep vaardig wordt in het omgaan met verschillen, leert een groep volwassen samen-

⁸ Zie bijvoorbeeld *Handboek Zijnsoriëntatie* door Hans Knibbe, Stichting Zijnsoriëntatie, p. 211 en p. 430.

werken⁹. Iedere inbreng wordt gehoord en er wordt op voortgebouwd, toetsend aan de doelen van de groep. Ieder voelt zich verantwoordelijk om hieraan bij te dragen. Er kan geschuurd worden en gevierd.

Context

Vanuit een existentiële en hogere optiek komt de context in beeld. De groep heeft oog voor de omgeving en is in communicatie hiermee. De grenzen van het systeem zijn meer open, er is ruimte voor informatie van buiten. Het onderling afhankelijk zijn is in beeld.

Ik word blij van deze mogelijkheid. De momenten dat ik deze samenwerking en uitwisseling ervaar, zijn vervullend en bemoedigend. We kunnen als groep creëren, uiting geven aan onze waarden. Als groep ben je krachtiger en heb je meer impact dan individueel. Zoals Yuval Noah Harari beschrijft is het unieke en de kracht van ons, als homo sapiens, dat we kunnen samenwerken in grote groepen. Het is mijn hartewens dat we als mensheid die kracht inzetten vanuit onze waarden, en ons als groepen ontwikkelen tot vrije volwassen gemeenschappen, die laten zien dat we in verbinding zijn met onze omgeving.

Ik zie op dit vlak bemoedigende voorbeelden. Ik denk aan Joan Macy, lerares van 'Het werk dat weer verbindt'. Aan Thich Nath Hanh, die dialogen initieerde met mensen uit Israël en Palestina. En spiritueel leraar Thomas Hübl, die bewust maakt van de doorwer-

9 Zie bijvoorbeeld het boek *Competente mensen, incompetent teams* van Jobbeke de Jong en artikel 'Het wonder van wij' van Marianne de Soet, tijdschrift *ZIJN*, nummer 65 (december 2022).

king van collectieve trauma's. Hij laat de kracht zien van presentie. Hoe er een helend en bekrachtigend veld ontstaat als een groep gezamenlijk aanwezig is, en gruwelijkheden waar laat zijn. Dit geeft herstel van verbinding en opent onze heilige potentie.

Deze herinnering aan onze relationele verlichte aard zie ik als basis van het spirituele pad dat mijn leraar Hans Knibbe met Zijnsoriëntatie in de wereld brengt.

BEOEFENINGEN OP MIJN PAD

Zijnsoriëntatie biedt een modern pad van verlichte levenskunst. Alle beoefeningen herinneren mij aan onze vrije relationele aard. Ik heb er twee geselecteerd bij de onderwerpen 'ik ben banger dan ik in de gaten heb' en 'ik ben deel van een geheel'. Dit zijn de beoefeningen 'gronden' en 'holon*' herinneren'.

Daarnaast wil ik het belang van overdrachtsonderzoek noemen, een beoefening die ik beschrijf in mijn vorige artikel 'Mijn ontwaakte hart aan het roer'¹⁰. Overdracht is voortdurend gaande. Ongemerkt plak ik mijn geschiedenis op het heden. Dit herkennen en in liefde loslaten, zie ik als een doorgaande beoefening in het leren belichamen van vrijheid.

Gronden

"Je verliest je presentie omdat je niet voelt dat je eenvoudigweg bang bent." (Hans Knibbe)

10 Tijdschrift *ZIJN*, nummer 68 (december 2022).

Als ik banger ben dan ik in de gaten heb, hoe krijg ik dan in de gaten dat ik bang ben?

Weten dat dit zo is, en dit psychologisch en groepsdynamisch begrijpen, zoals ik dat hierboven beschrijf, is behulpzaam voor mij. Hierdoor ben ik bewuster aanwezig in een groep.

Daarnaast leer ik de fysiek-energetische signalen in mezelf herkennen. Gewoontegetrouw sla ik mezelf over en is mijn aandacht naar buiten gericht. Ik leer opmerken dat mijn energie en adem hoog zitten. Ik leer mijn lichaam weer te voelen, gewaar te zijn van spanning en ongerustheid. Ik adem uit, neem tijd om te landen in mijn bekken en weer grond te ervaren.

Ik leer om aanwezig te blijven bij de verkramping in mijn buik. Het voelt soms als een angst om vernietigd te worden. Al kan ik het in het hier en nu niet plaatsen en voelt het buiten proportie, ik laat waar zijn dat dit zo leeft in mij.

Het gaat dwars in tegen mijn gewoonte om weg te gaan bij wat ik als bedreigend ervaar. Het vraagt liefdesogen, en een besef dat het niet vast is. Het is waar en niet waar tegelijk. Het is waar in de zin dat het zo leeft in mij. Het is mijn tragiek. Op deze plek maak ik van de buitenwereld een vijand.

Tegelijk is hoe het leeft in mij, niet solide. De werkelijkheid is open. Dit besef, en het werkelijk zien en ervaren, geeft me het vertrouwen en de moed om te zijn waar ik ben. Te landen in openheid. Om onbevreesd

bang te zijn, en te zeggen en doen wat ik in de situatie wil zeggen en doen.

Hier kan een vruchtbare wisselwerking ontstaan met de groepen waar ik deel van uitmaak. Hoe bewuster ik ben, hoe meer aanwezig en bewuster van de signalen in mij. Behulpzaam voor mij is om voorafgaand aan een groepsbijeenkomst te herinneren dat ik banger ben dan ik in de gaten heb, tijd nemen om af te stemmen en te gronden. Ik herken dan eerder dat ik bang ben en laat de beweging los om me erboven uit te trekken.

Naast mijn eigen beoefening, is het behulpzaam als een groep manieren heeft om bewust aanwezig-zijn te herinneren. In de beroepsvereniging¹¹ beginnen we bijeenkomsten met een korte stiltemeditatie, we lezen de waarden voor die we als groep willen leven en oefenen met mindfulness-momenten tussendoor. Het zijn afspraken die mij en ons als groep helpen bewuster te zijn van onze overlevingsreacties, om weer grond en ruimte te ervaren, en dit als beginpunt te nemen van onze interacties.

Het holon herinneren

Dat ik niet besta als losstaand individu en deel ben van een geheel, zie ik niet vanzelf. Het vraagt bewuste herinnering. Een manier is om het holon van de groep te herinneren en een Spiritbeeld op te laten komen. Dit brengt een alomvattend wijsheidsveld op de voorgrond. Van hieruit kan ik me verplaatsen in het holon, als holon waarnemen en vragen welk

11 Beroepsvereniging Leraren Zijnsoriëntatie.

appel het holon op mij doet. Het holon herinneren kun je individueel doen, maar ook als groep aan het begin van een bijeenkomst. Zo ben je bij elkaar vanuit een ruime optiek.

Het appel blijkt steeds weer te zijn: wend je toe, kom tevoorschijn! Het appel is niet om me aan te passen of hard te werken, wat ik gewoontegetrouw doe. Het holon roept me op, en fluistert me de hele tijd al in, te zijn waar ik ben en precies hier aanwezig te zijn. Het is een nabij en gegrond aanwezig zijn waarin alles meedoet, zonder iets vast te maken. Het is een opwekkend hartvol appel.

Vanuit het holon gezien maak ik vanzelfsprekend deel uit van het geheel. Als ik dit besef en mijn overdrachten loslaat, ervaar ik een vanzelfsprekende verbinding en zin om het appel aan te nemen. Aanwezig zijn, tevoorschijn komen, heeft geen voorgeschreven vorm. Het hangt samen met mijn persoonlijke situatie, de situatie om me heen en het doel van de bijeenkomst. Ik zie dat ik toenemend present ben, nieuwsgierig en mezelf directer inbreng. Ik ga meer op avontuur en geniet van het ontdekken en leren met elkaar. Al is het stuntelend en tastend en gedoe, het is hartvol en rijk om met elkaar te zijn en onze waarden ook als groep te leren belichamen.

Valkuil – superego

Het appel om aanwezig te zijn, tevoorschijn te komen, kan een streng superego* wakker maken. Ik hoor het als moeten. Een stem die voelt als een mep. Ik verlies mijn grond en ga op weg om een goed mens te worden. Of de tegenreactie: ik weiger om te doen

wat ik als moeten hoor. Ik moet helemaal niks, ik bepaal zelf wel wat ik doe. Of het raakt een aanname van onmacht. Het is te groot, het heeft toch geen zin.

Het vraagt, steeds opnieuw, mijn gedachten herkennen, zodat ik er niet mee samenval en een keuze heb. Het zijn oude reacties, die mij ooit gediend hebben. Het is wijsheid in een overlevingsjas. Ik leer samenwerken met mijn superego¹². Ik herinner me dat ik ruimer ben en oefen om aanwezig te blijven. Ik leer aangeven dat ik een vriendelijke toon wil. Nu kan ik horen wat deze stem mij wil zeggen en overwegen wat ik hiermee wil. Zo leer ik present te blijven en aan het roer te staan.

Epiloog

Ter afronding belicht ik enkele principes en vragen die ik interessant vind in het verder nadenken over groepen vanuit Zijnsoriëntatie en de holonvisie:

- Kijken met een systeemblik drukt het besef uit dat we onderling verbonden zijn en niet losstaan van onze omgeving.
- Een systeemblik is in lijn met een holonblik. Het ligt een trede lager en geeft zicht op de dimensie van menselijke wetmatigheden in grotere verbanden.
- Een systeemblik helpt zien dat een groep een levend lichaam is.
- Kennis over groepsfasen draagt bij om vanuit een ruime blik te zien waar een groep is en

12 Zie bijvoorbeeld artikel 'Superego op het pad' van Rianne van Rijsewijk, de *Cirkel* 34.

welke vaardigheden behulpzaam zijn om vrij en volwassen met elkaar om te gaan.

Enkele afwegingen en vragen die voor mij naar voren komen:

- De ladder van optieken gaat uit van de vloeibaarheid van onze geest. Als volwassene kunnen we ieder moment vaardigheden leren uit een van de optieken. Kan een groep dit ook? Of vraagt het eerst vaardigheden leren uit de voorgaande fase(n)?
- Een verschil met een volwassene is dat een groep een nieuw groepslichaam heeft, dat uit meerdere mensen bestaat die met elkaar interacteren.
- SCT® en Jobbeke de Jong beschrijven opeenvolgende fasen. Waarbij fasen door elkaar lopen, en groepen bij veranderingen kunnen terugkeren in een eerdere fase.
- Hoe verloopt groepsontwikkeling als een groep het holon herinnert, herkent in welke fase de groep is en de benodigde vaardigheden ontwikkelt?

Ik ben benieuwd wat je van mijn verkenning vindt, wat je herkent en wat niet, en welke aanvullingen je ziet. Ik zie uit naar verdere uitwisseling en met elkaar ontdekken en leren in de wereld.

Krijgerschap

Moedig zijn terwijl ik bang ben

Ik voel me dankbaar me in een lange wijsheidstraditie te weten. Zoals Hans Knibbe schrijft aan het eind

van zijn boek *Zie, je bent al vrij*: “We keren terug naar de wereld als dragers van de kostbaarste mystieke kennis die de mensheid heeft voortgebracht: de waarheid van Leegte*, Geluk en Vrijheid.”

Ja, laten we ons licht leven op aarde.

Literatuur

Hübl, T., *Helen van collectief trauma*, AnkhHermes, 2021.

Harari, Y., *Sapiens*, Thomas Rap, 2022.

Jong, J. de, *Competente mensen, incompetent teams*, Boom, 2021.

Knibbe, H., *Handboek Zijnsoriëntatie*, Stichting Zijnsoriëntatie, 2010.

Knibbe, H. en Oijen van I., *Supplement Handboek Zijnsoriëntatie*, Stichting Zijnsoriëntatie, 2019.

Knibbe, H., *Zie je bent al vrij*, Asoka/Milinda Uitgevers, 2014.

Macy J., *Actieve hoop*, Milinda Uitgevers, 2023.

Remmerswaal, J., *Handboek Groepsdynamica*, Boom, 2013. (11e herz. druk)

Rijsewijk, R., ‘Superego op het pad,’ tijdschrift *de Cirkel*, nummer 34.

Soet. M. de, ‘Het wonder van wij,’ tijdschrift *ZIJN* nummer 65 (december 2022).



Jacqueline Vader (1970) is student van Hans Knibbe en leraar Zijnsoriëntatie. Zij heeft een leerruimte voor Zijnsoriëntatie in Nijmegen en geeft padbegeleiding in de Zijnstraining. Daarnaast werkt zij als Wmo-consulent en is zij redactiedewerker van tijdschrift *ZIJN*. Reacties zijn van harte welkom: j.vader@zo-wil-ik-leven.nl