

Een verfrissende manier van omgaan met een lastige groepsdynamiek

“Elk energetisch probleem heeft ook haar eigen energetische oplossing”

Door: Anneke Durlinger



Anneke Durlinger werkt als NLP master trainer en geeft als zodanig alle (internationaal gecertificeerde) NLP-opleidingen vanuit Tjoys NLP training & coaching. Dit doet ze al meer dan 25 jaar met voortdurend enthousiasme waarbij bevologenheid en ambachtelijkheid hand in hand gaan. Door haar zijn geschreven het *Handboek voor trainers* en *Voorbij je eigen wijze*, over metaprogramma's (samen met Guus Hustinx). www.annekedurlinger.com

Het vergroten van een lichte sfeer en een goed stromende eigen innerlijke energie, zijn belangrijke elementen voor een flow in energie binnen de groep die je traint, coacht of toespreekt. Mensen zijn verschillend en daardoor is er niet altijd een soepel lopende verbinding tussen groepsleden. NLP-trainer en coach Anneke Durlinger onderzoekt mogelijkheden die je kunt inzetten voor optimale flow.

Een lichte sfeer creëren

De Inka-filosofie onderscheidt energie in stromende lichte energie en zware stagnerende energie. Ik kan deze energie of een afgeleide van beide soorten voelen. Iedereen kan het, ook al zijn mensen zich daar waarschijnlijk niet altijd van bewust. Voordat ik een groep ontmoet, zorg ik voor mijn eigen energie, in de zekerheid dat dit net zo belangrijk is als de inhoud die ik presenteer of train. Als de energie niet in mij stroomt, zal ik meer moeite hebben om deze in de groep te laten stromen. Stagnatie (iets anders dan stilte) helpt het leerproces niet. Centreren en leegmaken helpt om innerlijk ruimte te creëren. Daarbij is het opmerken en verkennen van vage signalen van ongemak die de stromende energie in de weg staan, heel belangrijk. Het vraagt in de eerste plaats erkenning en vervolgens verkenning om erachter te komen welke waarde erbij betrokken is. Het verbinden met die waarde, zorgt over het algemeen al voor meer flow.

“Everything in a state of grace is effortless”

Goede verstandhouding

Mijn voornaamste doel bij het werken met groepen, is het vergroten van een prettige sfeer. Dus naast het zorgen voor mijn energie, wil ik ook de energie beïnvloeden tussen mij en de andere individuen in de groep, en vervolgens van het ene individu naar het andere individu. In de relatie streef ik naar een basis van (direct) vertrouwen en verstandhouding. Het is voor mij belangrijk om een goede verstandhouding te hebben met elk individu in de groep, en het is net zo belangrijk om de groep in een flow te brengen op een zodanige manier dat individuen met elkaar in verbinding staan. Hierdoor kunnen er allerlei kruisbestuivingen ontstaan. Bij het ontmoeten van een individu is het gemakkelijker

om verbinding te maken met de persoon met lichte energie. Je merkt dan dat je op een heel natuurlijke manier rapport maakt en hebt. Het is ook belangrijk om dit soort energie op het niveau van de groep te beïnvloeden.

“Elegance is defined as the use of the exact amount of energy to fulfill the function – no more, no less.”
(Moshe Feldenkrais)

Geen energie verspillen

“Bij een efficiënte machine passen alle onderdelen precies in elkaar en zijn goed geolied; er zit geen stof of slijpsel tussen elkaar rakende oppervlakken. Alle brandstof wordt tot aan de thermodynamische grens in energie omgezet. Er zijn geen overbodige geluiden of trillingen, wat zeggen wil dat er geen energie verspild wordt aan nutteloze bewegingen waardoor de kracht van de machine zou verminderen.”
(Bron: Bewust worden door bewegen, Moshe Feldenkrais)
Moshe Feldenkrais noemt dit elegantie.

Realiteit is echter dat niet iedereen, om wat voor reden dan ook, lekker in de groep ligt. En dat kan ook zijn effect hebben op de overige deelnemers. Hoe kun je dan de kritische massa in een groep beïnvloeden om de energie te laten stromen? Hoe kun je dit bewerkstelligen in groepen en waar loopt het nog niet zo efficiënt?

De volgende werkvorm is om een problematische of weinig functionele relatie met een groep onder de loep te nemen met aandacht voor een diagnose in energetische termen, het eigen potentieel en het elegant(ere) gebruik van de energie in de groep. Fundamenteel hierbij is jouw houding als facilitator. Een attitude die gebaseerd is op vertrouwen, zowel vanuit hoofd, hart als buik. Zeg in jezelf: “Ik weet niet wat er zal gebeuren, maar ik weet dat er iets goeds uit zal komen.”

“Maak het onmogelijke mogelijk, het mogelijke gemakkelijk, het gemakkelijke elegant.”
(Moshe Feldenkrais)

Hoe doe je dat?

In plaats van na te denken over de inhoud, hoe dit wordt aangepakt en wat de obstakels zijn, bied ik je een manier aan om een energetische diagnose te

stellen van een ‘lastige’ groep uit je eigen praktijk. En afhankelijk van de diagnose, krijg je tegelijkertijd een indicatie over het soort interventie. Problemen en oplossingen worden niet geanalyseerd via de inhoud of het proces, maar via de karakteristieke vorm van de energie.

In dit artikel ga ik achtereenvolgens in op:

- De verschillende energetische diagnoses.
- Het adequate energetische antwoord.
- Hoe je door middel van verbinding met je oorspronkelijk potentieel de energie weer in beweging krijgt.
- De concrete oefening om dit te bewerkstelligen.

Energetische vormen van groepsdynamiek

Diffuus
Als er sprake is van diffuus, waait de energie in verschillende richtingen. Dit vergt een heroriëntatie. Stel je een groep voor waar de aandacht naar verschillende punten wordt afgeleid. Dit vraagt om het opnieuw concentreren van de energie.

Verdampt
Als de energie verdampt, verlies je in feite de verbinding. Er is niets om je mee te verbinden. Het pad moet weer gevuld worden. De aandacht moet opnieuw op het onderwerp gericht worden.

Afdwalend
De groep gaat een totaal andere kant op. De energie dwaalt af. Het kan zijn dat je hun pad volgt, totdat je beseft dat je oorspronkelijk van plan was een andere richting in te slaan. Dit betekent dat je hun aandacht moet verleggen, het vraagt om bijsturing.

Stuwkracht ontbreekt
Het groepsprobleem kan ook veroorzaakt worden door een verlies aan stuwkracht. Dit verzwakt de groep. Het vraagt om versterking van jezelf als drijvende kracht, facilitator, van de groep. Als er geen brandstof in de auto zit, is het moeilijk om de motor te starten. Jij of de groepsleden hebben brandstof nodig. De energie die voortkomt uit visioen, missie en waarden.

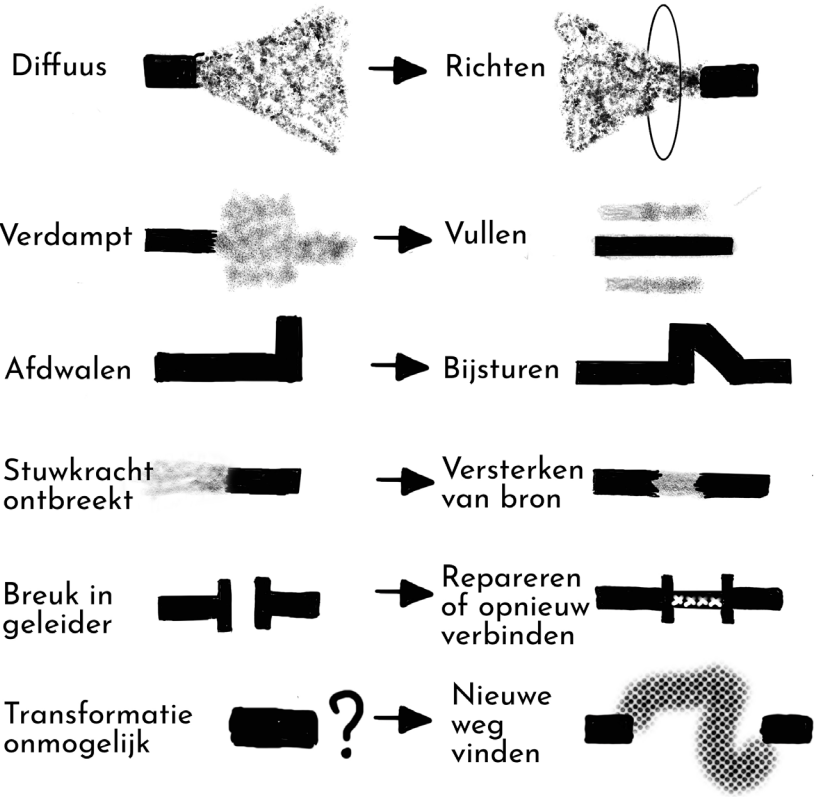
Breuk in geleider
Het kan ook zijn dat de moeilijkheid van de groep

ligt in een abrupte stop, een plotselinge breuk in de continuïteit. Er kan een plotselinge stilte vallen en dit betekent dat je opnieuw verbinding moet maken. In de praktijk zou je kunnen zeggen: opeens ben ik de groep kwijt! Het vraagt om opnieuw te verbinden.

Transformatie onmogelijk
Je denkt dat je een heel duidelijke boodschap hebt gebracht en de enige reactie die je krijgt, zijn veel vraagtekens op hun gezichten. Dit kan te wijten zijn aan de onmogelijkheid van transformatie. Dit is een aanwijzing dat je een nieuw pad moet vinden.

Elk energetisch probleem heeft ook haar eigen energetische oplossing. Hieronder een visueel overzicht hiervan.

Energetische benadering om met een problematische groepsdynamiek om te gaan



De toepassing

Ik raad je aan om ruimtelijke (grond)ankers te gebruiken, verschillende plekken voor de verschillende stappen. Het stelt je in staat de informatie te scheiden en deze ook vollediger te (her)beleven. Je kunt deze oefening voor jezelf doen of je laten begeleiden door een ander.

1. Het herinneren van een ‘moeilijke’ groep vanuit een metapositie (Grondanker 1)

Identificeer een groep waarvan je denkt dat je er geen of moeilijk verbinding mee hebt kunnen maken via jouw communicatie. Dit kan een groep uit het verleden zijn. Het kan ook een groep zijn waarvan je verwacht dat deze in de toekomst moeilijk zal zijn. Gaat het om een groep uit het verleden, dan kun je deze methode toepassen om meer inzicht te krijgen in wat je anders kunt doen. Het herbeleven van deze vernieuwde versie geeft je dan inzichten en voedt je ook voor de toekomst.

2. (Her)beleef het essentiële moment op een specifiek gekozen plek in de ruimte (Grondanker 2)

Je stapt in die situatie en herbeleeft het essentiële moment waarop je het moeilijkste moment beleeft.

3. Analyse vanuit de metapositie als observator (Grondanker 1)

Je stapt terug in de metapositie en analyseert als observator het moeilijke moment (niet inhoudelijk) vanuit de vraag hoe het niet bereiken van de groep gekarakteriseerd kan worden, in termen van energie. Je gebruikt hierbij het diagnosehulpmiddel (zie het bijgaande plaatje). Is er sprake van diffuus, verdamping, afdwaling, verlies van stuwkracht, een breuk in de continuïteit of de onmogelijkheid van transformatie? Over het algemeen kan een ander je hierin vrij makkelijk ondersteunen. Soms is er sprake van een combinatie van energetische problemen.



4. Het opwekken van een staat van puur potentieel; de bron van hulpbronnen (Grondanker 3)

Kies ook hiervoor een specifieke plek in de ruimte. Centreer jezelf en adem diep in. Stel je voor dat je teruggaat in de tijd, zelfs voordat je werd geboren. Stel jezelf voor in een veld van oneindige mogelijkheden, puur potentieel zoals een stamcel. Via bijgaande QR-code vind je een audio waarin je in dit interne proces begeleid wordt.

5. Bewust zijn van wijsheid

Sta open voor wat er uit je onbewuste naar boven komt, de verandering die je kunt aanbrengen in je energie (verandering van houding, van stem, van waarden of overtuigingen om verbinding te maken met de groep en te communiceren). Geef je onbewuste de leiding (de vrije teugels) en laat je hoofd hier dienstbaar aan zijn.

6. De wijsheid toepassen op de situatie (Grondanker 2)

Met de wijsheid die naar boven komt, stap je terug in de situatie om te merken en bewust te worden van wat je doet in het omgaan met deze situatie. Merk hoe dit je helpt om opnieuw verbinding te maken, opnieuw te focussen of wat dan ook relevant is in die situatie.

7. Reflectie vanuit metapositie (Grondanker 1)

Zowel de facilitator als de onderzoeker kunnen zich bewust zijn van de veranderingen, door observatie en waarneming, met betrekking tot gedrag, gedachten, gevoelens en overtuigingen.

8. Ecologie-check

Voor een duurzame en win-win oplossing, controleer je de ecologie via het mismatch-filter: wat is of kan er misgaan als gevolg van dit nieuwe gedrag? En ga dan op zoek naar het volgende juiste antwoord.

In mijn ervaring is het analyseren van het probleem in energetische termen en tegelijkertijd de aanwijzing naar een energetische oplossing, een interessante aanpak. Door verbinding te maken met je ongekende potentieel, wordt ook het slimme onbewuste ingezet om een concrete vertaling in actie naar de praktijk te maken.

In het kort:

Als er sprake is van diffuusheid, concentreer je dan opnieuw op wat je presenteert.

Als het verdampt, vul het opnieuw in.

Als er een afwijking is, stuur je bij.

Als er sprake is van verlies van impuls, versterk dan jezelf.

Als er een breuk in de geleider zit, sluit je opnieuw aan.

Als er geen transformatie mogelijk is of de informatie onbegrijpelijk is voor de groep, zoek dan nieuwe wegen. ■

