

Opbouwen van vertrouwen door het daadwerkelijk in beheer nemen van vertrouwen binnen de relatie

Aantekeningen van Jehanne en Maria
van de leidersworkshop met JM Fert
mei 2007 in Tilburg

In het Frans zeg je: *“je te fait confiance”*. Dit betekent in het Nederlands zowel: vertrouwen geven, vertrouwen hebben als ook *“ik vertrouw je”*

‘Ik vertrouw je’ of ‘Ik heb vertrouwen’ kán ook manipulerend werken. Als je eigenlijk bedoelt ‘ik ga ervanuit dat jij doet wat ik wil’, dan leg je de verantwoordelijkheid, zonder dat duidelijk te noemen, bij de ander, dan is er sprake van manipuleren. Als je tegen een kind zegt: *“Ik vertrouw je zolang ik weg bent”*, leg je indirect de verantwoordelijk bij het kind.

Als je zegt: *“ik geef je vertrouwen”*, dan neem jij het risico dat wanneer het fout loopt, je dit kan herstellen”. Geef precies aan wat je wilt en bedoelt (concreet contract).

De relatie wordt beter in de mate dat er een akkoord is over de domeinen waarin we vertrouwen geven en ook akkoord waar geen vertrouwen is.

In Eleu is een zorg: ‘wat is het contract, wat gaan we aan met elkaar?’

Samen maak je een akkoord over dit terrein. Aan te bevelen is geen andere relaties toe te voegen. Wat doe je bij verschillen in opvatting en problemen. Dikwijls durven mensen na een eleugesprek alleen iets technisch aan te geven bij verslag van een gesprek.

Hoe durf ik aan iemand het meest intieme van mijn lijden te vertellen, als er niet de kracht van het vertrouwen en de veiligheid is die je stap voor stap met elkaar hebt opgebouwd, wederzijds. De wederkerigheid is een knelpunt en ook de kracht van het Eleu gesprek. Eerste voorwaarde is strikte geheimhouding: *“wat ik jou vertel blijft hier”*.

Verslag van je Eleu gesprek. De rol van de leider

Als deelnemers in de groep verslag doen van een gesprek, dan is het belangrijk om te ondersteunen in: ‘hoe bouwen jullie aan je relatie en wat geef je aan vertrouwen’ en niet antwoorden op de vraag van de deelnemer *“wat kan ik zeggen om iemand verder te helpen...”* (technische vragen).

Diepere dingen in het kader van bouwen aan de relatie die kunnen spelen zijn bijvoorbeeld:

- Ik heb geen zelfvertrouwen
- Ik weet niet wat ik moet doen
- Ik kan niet meegaan in het verhaal
- Ik zou het niet weten

- Ik was in paniek

Deze zaken aan de orde stellen als leider, want het is belangrijk dat ze daar niet in hun eentje mee blijven zitten. Het gaat om: ‘ik kan niet goed luisteren’.
Laat dit boven tafel komen.

Belangrijk is om het eleugesprek na te bespreken in de groep, omdat het een veiligheid en vertrouwen vergroot in de relatie van de beide partners en in de groep. Ook voorkom je wanneer je dit met z'n tweeën doet, na een gesprek, het risico om op de inhoud in te gaan. Je hebt hierbij de bescherming van de groep.

De relatie tussen leider en lid wijst op de relatie tussen de gesprekspartners

Als iemand een probleem bespreekt in de groep (nabespreken van een Eleu gesprek), dan spreekt ze/hij daarover met de leider in de groep.

De leider vraagt om verduidelijking, herformuleert of hij het goed begrepen heeft ook probeert de leider de gevoelens boven tafel te krijgen: “*wat voelde je, toen ze dat zei, wat wou je doen, wat heb je gedaan*”. Vraag om een zo nauwkeurig mogelijke beschrijving van de beleving, dan ziet meestal de persoon waar het persoonlijk probleem ligt en beleeft zelf een aha. Door het luisteren geef je de verteller de gelegenheid weer leiding te nemen over zichzelf.

In een nabespreking kan een leider meer doen, veel opener dan binnen een eleugesprek. Als leider is belangrijk de kwaliteit van het luisteren, vooral naar hoe verhoudt de persoon zich met zijn gevoelens.

De mogelijkheid van de leider om iets bij te dragen is vaak het uitzuiveren van de gevoelens, waardoor de persoon weer de gepaste afstand kan nemen tot zijn materiaal.

Het is voor alle groepsleden van belang dat de gevoelslaag verduidelijkt wordt.

Soms blijkt een onkunde, gebrek aan kennis; dan kun je als leider verwijzen of vertellen over de theorie in het handboek.

In een groep heb je minder risico's dan samen na een eleugesprek.

Risico's bij nabespreking na je eigen Eleu gesprek

Er kan binnen een relatie opnieuw ruzie ontstaan wanneer mensen het proces en de inhoud niet kunnen scheiden omdat ze te weinig afstand hebben. Meestal is een derde erbij dan goed. In een gesprek is een belangrijke laag de emoties (waarbij iets is misgegaan), dan is er een groot risico dat je terug in scène zet.

Bij weinig emoties tijdens het nagesprek heb je dan het risico op repetitief praten; dan wordt het unieke waardevolle moment uit het Eleu gesprek verminderd; de kracht van de ontmoeting in het Eleu gesprek wordt minder.

Als leider verminder ik mijn vrijheid als ik manipuleer, als mensen zich inferieur voelen bij mij. Ik beluister ze, maar ik wil geen gezag. Ik wil mijn kwaliteiten niet in gezag omzetten, want dan vermijd ik vriendschap en vertrouwen te winnen of te behouden. Als ze vragen:

“doe ik het wel goed?” en je laat je dan als leider verleiden tot een ja of nee, dan ga je in op de inhoud (technisch), maar niet op de onrust over de competentie terwijl deze onrust juist is wat de vragensteller uit te zuiveren heeft. Je luistert niet alleen naar de woorden, ook wat er onder zit, dan kom je op een ander niveau, wat niet gezegd wordt.

Als je als leider weigert gewoon de vraag te beantwoorden, kan dat agressie oproepen, beter eerst meeveren, als je niet in gezagsverhoudingen terecht te komen.

Daarin helpen want ze nemen tot dat moment nog niks voor eigen rekening. Belangrijk is de vragensteller te overtuigen, om te willen veranderen en te leren naar zichzelf te kijken. Jezelf impliceren (iets van je zelf laten zien om een andere ook uit te nodigen dit te doen) is een mogelijkheid. Mensen zijn meestal blij om over zichzelf te mogen spreken.

Belangrijk is het daar de situatie voor te creëren. Directe confrontatie is niet nuttig.

Het Eleu-gesprek

Bouw tijdens je eleugesprekken het vertrouwen rustig op, een beetje verwoorden van wat er in je leeft, verhoogt al het vertrouwen en zorg dat je geen slachtoffer van je angst wordt. Zeg bij angst hoe je dat gemaakt hebt. Angst kan een hinderpaal worden.

Ga geen andersoortige relaties aan. Neem als echtpaar niet dezelfde gesprekspartner.

Het is belangrijk om daar niet in een hoekje mee blijven zitten. Je kunt niet spreken over een moeilijkheden tijdens een eleu gesprek als er niet een minimum is aan vertrouwen en humor tussen de luisteraar en verteller.

Je schenkt vertrouwen door te vertellen over jezelf, over je relaties die voor jou belangrijk zijn, je impliceren door je verhaal; vertellen van je moeder bijv.

Grenzen stellen is niet moeilijk, maar er over spreken wel. Er zal een moment komen dat je moet spreken over je verlangen als één van de niet gezegde dingen. In plaats van: ik wil met je naar (bed/strand). Dit niet doen, maar er over vertellen, niet uitleven, maar vertellen over je diepste verlangens.