

*Alles wat je
aandacht geeft
wordt rustig*





LIEVE SCHEEPERS

In deze brief wil Lieve Scheepers mensen uitnodigen om te lezen over wat haar bezighoudt in het thema 'alles wat je aandacht geeft wordt rustig', waar ze naar op zoek is gegaan en wat ze daarin tegengekomen is.

Bolderberg, 20 september 2021

Dag Marijke,

Dankjewel om de oproep van Coachlink om een artikel aan te leveren voor het themanummer rond aandacht door te spelen. Ik ervaar het als een aanmoediging van jou om naar buiten te durven komen met mijn onderzoek naar iets waarvan jij weet dat het me al lang mateloos boeit. Het gaat over 'Alles wat je aandacht geeft wordt rustig'. Ik schrijf jou graag een brief om je te vertellen waar ik zo nieuwsgierig naar ben, over de manier waarop ik dit zoekproces inricht en wil je een inkijk geven in mijn (eerste) bevindingen.

Geen diepgang zonder licht én schaduw

Mag je het ook hebben over de dingen die niet goed gaan? Die niet fijn zijn? Over dingen die je verdrietig maken? Of wordt het dan alleen maar erger? Deze vragen heb ik mijzelf vaak gesteld. Als vakvrouw, goed vertrouwd met het Waarderend Onderzoeken (Appreciative Inquiry) kwam ik op een bepaald moment in de knel, het leek of de aandacht enkel naar wat goed gaat en voelt mocht gaan. Toen ik in aanraking kwam in 2011 met jou en met Voice Dialogue kon ik hier anders naar kijken. Ook de andere kant: dat wat vervelend is, dat wat je parten speelt, doet ertoe. Als je dat tegenkomt en als je dat aandacht geeft, wordt het juist rustig.

Vertragen om vervolgens te versnellen

Aandacht als toegangspoort om bij een ander te zijn en te blijven, aansluiting te vinden bij dat wat er in het moment toe doet. Dat maakt het verschil voor de kwaliteit van het gesprek. Alsof er dan terug ruimte ontstaat om te denken. Ik ervaar het telkens weer in mijn coachgesprekken en ook in begeleidingen van teams. In een team maken we eerst ruimte voor iedereen om kort te vertellen wat hem of haar bezighoudt. De één is met

zijn hoofd bij de verbouwing thuis. Een ander zit nog wat te kauwen op een gesprek met haar leidinggevende die ochtend. Door bij ieder kort stil te staan ontstaat er ontlading, waardoor daarna de energie kan stromen om te doen waarvoor we samengekomen zijn. Vertragen om vervolgens te versnellen.

Nieuwsgierig naar de werking van aandacht

Het klinkt zo vanzelfsprekend: 'Alles wat je aandacht geeft wordt rustig'. Toch verwonder ik er me elke keer weer over dat het zo lijkt te werken. Maar hoe dan precies? Wat mij interesseert zijn met name twee punten:

- Relatoneel: Als je in gesprek bent met iemand over een situatie die er voor een van de twee toe doet, hoe kun je dan in contact blijven en aansluiten bij de ander?
- Introspectief: Soms kan een situatie je zo hardnekkig bezighouden en telkens terug opkomen, waardoor het bijna je doen en laten overheerst en je maar geen rust vindt. Welke aandacht kan je dan helpen om hierin weer rustig te worden?

Een briefschrijfproject

Mijn boutade 'Alles wat je aandacht geeft wordt rustig' is het centraal onderwerp van mijn onderzoek dat ik een jaar geleden gestart ben. De methode van het onderzoek bestond niet uit een traditionele aanpak van literatuuronderzoek en interviews of vragenlijsten in de praktijk. De vorm die het best bij mij past, is al schrijvend mijn gedachten te ordenen én me te richten tot iemand die ik ken of me in iets geraakt heeft. Daarom koos ik ervoor om een brievenproject te starten. De correspondentie bestaat uit persoonlijke brieven waarin ik een vraag stel of een situatie beschrijf. De handgeschreven brieven verstuur ik als pdf-bestand per e-mail aan mensen van wie ik verwacht dat zij hierop nieuw licht zouden kunnen schijnen. Dit is soms een collega, een vakgenoot, soms een familielid, een vriend of vriendin. De reflecties, voorbeelden en reacties die zij

Alles Wat Je Aandacht Geeft Wordt Rustig

Alles

Elk deel van de veelheid aan delen in jezelf en in de ander is het waard om gezien en gevoeld te worden. Soms is 'alles' ook wel veel. Wat doe je wanneer 'alles' voelt als grenzeloos en iets uit balans brengt in het contact? Wanneer een collega bijvoorbeeld na een moeilijke gebeurtenis verdrietig blijft en je er alles aan doet om hem te helpen de draad op te pikken en dat maar niet lukt, mag je dan ook stoppen met aandacht geven? Eric reflecteert over die vraag in zijn brief en schrijft: *'Ik geloof wel in dosering en continue reflectie op waarom je geeft. Is het om terug te ontvangen, is het om iets te sussen in het geweten of is het zuiver, om te geven en ook schijnbaar te onthouden vanuit volledige liefde voor de ander... Is bewust geen aandacht geven, waarmee je jezelf ook een beetje kwelt, ook niet een prachtige vorm van aandacht, een uitnodiging aan de volwassen ik?'*

Wat

In de ochtendzon
Op het perron van Zonhoven
Waar de trein terug zijn intrede doet
Na herstel van wat dan ook
Teken ik voor ontvangst
Van een cadeau
Van jou
Voor mijn eigenste ik
Het zoekt zijn weg
Naar iets van binnen
Wat dan ook
Ochtendzon

Catherine

Je

Socioloog Christien Brinkgreve (2009) verwoordt het heel sterk: het zelf wordt gevormd in de omgang met anderen. In het Westerpark vraag ik Suzanne naar hoe Felix zich op school voelt. Ze vertelt waar hij en zij als ouders

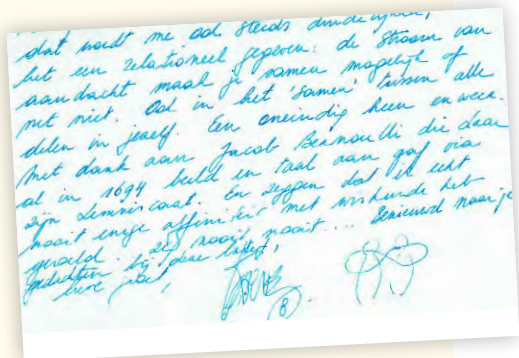
tegenaan lopen en hoe ze het nu verder gaan aanpakken. *'Doordat ik een verhaal aan jou mag vertellen en jij het hoort, wordt het verhaal ook meer onderdeel van mijzelf'*, schreef Suzanne mij een dag later over ons gesprek.

Aandacht

De juiste aandacht. Gezonde aandacht. Woorde-loze aandacht. Verslavende aandacht. Vrije aandacht. Dit zijn enkele van de vele vormen van aandacht die ik ben tegengekomen in de situaties die in de brieven aan de orde kwamen. Aan Eric vroeg ik welke aandacht hem geholpen had bij het overlijden van zijn zontje 30 jaar geleden. Ook hij kwam tot een waaier van voorbeelden, soms groots, soms in een ogenschijnlijk heel klein gebaar, helpend bij 'hij heeft bestaan'. Met de blik van nu schrijft hij in zijn brief: *'Echte aandacht is er in vrij gebied denk ik waarin geven en ontvangen nergens meer aan gebonden is, niet aan een verwachting, een hopen, een angst.'*

Geeft

Grappig dat het briefschrijfproces op zich al scherper maakt hoe 'geeft' kan werken. Net zoals je vertellen en luisteren haast niet kan scheiden, lijkt dit ook op te gaan voor geven en ontvangen. Je kunt aandacht geven – in dit geval schrijvend met mijn volledige aandacht bij de ander – en de ontvanger heeft de keuze om al dan niet in te gaan op mijn uitnodiging te reageren en mee te reflecteren. Sommige mensen hebben niet of met een kort sms'je gereageerd op een brief. Ik merkte bij het teruglezen van de brieven dat de intensiteit en vertrouwdheid in de relatie tussen mij en degene aan wie ik schrijf, meespeelt in de 'vanzelfigheid' in het geven én in het ontvangen van vragen, reflecties en verhalen. De stroom van aandacht – heen en weer en kruisend in een moment – maak je samen mogelijk of net niet. Jakob Bernoulli verbeelde dat al in 1694 via de lemniscaat.



Wordt

Vast komen te zitten, het stilvallen van de ontwikkeling, het ontstaan van een opstopping: het maakt ons onrustig. De onrust is een signaal. Een 'knipperlicht' dat ons creatieve onrust kan brengen. Of dat ons juist angstig kan maken en doet verlammen zodat we daadwerkelijk stagneren zonder perspectief op beweging. In een persoonlijke kwestie waarin ik maar in cirkeltjes bleef draaien, creëert Marijke opening voor mij door mijn stagnatie te helpen onderzoeken en nieuwe taal aan te reiken. Zij schrijft mij: *'Ik hoor in je worsteling twee kanten die ver uit elkaar lijken te liggen en ik voel heel duidelijk je onderliggende kwetsbaarheid. En hoe je dat alles dan met elkaar te verbinden hebt, in jezelf en in je contact met anderen.'*

Rustig

We zeggen ook wel vaak dat alles wat je aandacht geeft, groeit. Dit is ook een centraal principe in het *Waarderend Veranderen* (Tjepkema, Verheijen & Kabalt, 2016). Hoe verhoudt zich 'groter worden' tot 'rustig worden'? Dit leg ik aan Luc voor. Hij schrijft hierover in zijn brief: *'Natuurlijk mag de pijn en het verlies er zijn, hoe zou je die kunnen uitsluiten of negeren? En de nieuwsgierigheid richt zich op het verwerken daarvan, niet op de pijn zelf. Dus het verdriet en de pijn wordt rustig omdat het volledig geaccepteerd wordt én omdat het lerende gesprek gaat over hoe deze een plek hebben gekregen in het leven.'*

als antwoord terugschrijven, zetten aan tot denken of geven nieuwe inzichten.

- Het brievenproject is nu één jaar gaande. De eerste brief schreef ik op 23 augustus 2020
- Ruim een jaar later bestaat de brievenmap nu uit 74 brieven met 242 beschreven vellen
- Naast mijzelf zijn tot nu toe in totaal 11 mensen bij het project betrokken.

AWJAGWR

Wat is er allemaal voorbij gekomen in de brieven? Ik heb stukjes uit brieven gekopieerd, gescheurd en voor nu in deze brief aan jou Marijke, per woord geordend. Dat proces is op zich weer verhelderend: elk onderdeel van de boutade levert mooie inzichten en ook verderbrengende vragen op. Ik kies ervoor de zeven woorden op de bladzijde hiernaast allemaal heel kort aan te raken. Elk woord opent een interessant deelgebied en prikkelt verdere nieuwsgierigheid. Tegelijk hangen de woorden ook zo hecht samen en doen ze er alles aan om bij elkaar te blijven in de intussen vertrouwde en overstijgende zin.

*Elk woord opent een interessant deelgebied
en prikkelt verdere nieuwsgierigheid*

'De weg zelf is je bestemming'

Met deze woorden van Confucius wil ik mijn brief aan jou afronden, Marijke. Ik heb je meegenomen in mijn zoektocht naar hoe Alles Wat Je Aandacht Geeft Wordt Rustig werkt. Ik ben voorzichtig met stellige conclusies. Het zou de rijkdom aan de geschreven verhalen, reflecties en nieuwe gedachten geen recht doen. Wel durf ik zeggen dat AWJAGWR een relationele praktijk is: het gaat steeds over 'erbij blijven', bij de ander, bij jezelf. Bij dat wat nodig is om weer een stapje verder te raken in de beweging waarin je zit en die je graag wilt.

Dankjewel om aan te moedigen in het delen van mijn onderzoek Marijke, een kleine stap voor de mensheid, een grote stap voor mij. Ik blijf nog verder schrijven en zoeken, wie weet krijgen anderen bij het lezen van deze brief zin om me ook een keer te schrijven over alledaagse en soms grotere gebeurtenissen in werk en leven waarin ze zelf merken dat 'alles wat je aandacht geeft wordt rustig' werkt.

Lieve Scheepers

Met dank aan alle dappere terug schrijvers en in het bijzonder heel veel dank aan Suzanne Verdonschot, die de eerste brief ontvangen en omarmd heeft en waarmee een stroom aan correspondentie blijft vloeien.

