

## Onderscheidend uitwisselen in de GCL-gemeenschap

Het is de bedoeling van een GCL-bijeenkomst om, samen met anderen, onderscheidend terug te blikken op de eigen ervaring en zo Gods aanwezigheid beter op het spoor te komen. Verschillende “bemiddelingen” kunnen daarbij worden gebruikt: de persoonlijke terugblik (levensgebed) op de voorbije periode, de evangeliëlezing van de zondag, een boek, door GCL zelf ontwikkelde thematische input enz. Als er een boek of ander tekstmateriaal wordt gebruikt is het niet de bedoeling dat de uitwisseling gaat in de richting van het bespreken van een interessant boek, het doen van exegese of tekstkritiek of over boeiende discussie over een geloofsonderwerp of een maatschappelijke problematiek. Hoofddoel van een GCL-bijeenkomst is steeds het onderscheidend op zoek gaan naar Gods werking in je leven en hoe de een of de andere mogelijke bemiddeling je daarbij geïnspireerd heeft.

Het centrale deel van een bijeenkomst is een contemplatieve dialoog, ook wel luistergesprek genoemd. Deze bestaat uit drie rondes. Het kan zinvol zijn om enkele minuten stille tijd te laten tussen elk van de rondes. Dit kan het onderscheidend karakter van de volgende ronde enkel maar ten goede komen.

### **1. Eerste deelronde: persoonlijke terugblik**

In de eerste ronde deelt elk lid iets van de persoonlijke terugblik: wat wil ik met jullie delen over mijn persoonlijke onderscheiding van de voorbije tijd. Als iemand vertelt, luisteren de anderen zonder te onderbreken. Er wordt niet gereageerd.

#### **Vorbereiding**

Het is goed deze persoonlijke input vooraf voor te bereiden, liefst schriftelijk. Dit maakt mogelijk dat je daadwerkelijk kan vertellen wat je echt verlangt in te brengen. Voor je het weet, immers, laat je je anders ongewild leiden door de ingevingen van het moment of door wat de persoon voor jou heeft verteld. Dan gebeurt het al te vaak dat je, na afloop van de uitwisseling, vaststelt dat je datgene wat je eigenlijk wilde delen gewoon vergeten bent.

Deze terugblik kan gaan over alles wat deel uitmaakt van je gewone leven: je gezin, gezondheid, werk, hobby's, gebeds- en geloofsleven, andere engagementen, maatschappelijke of andere problemen die je raken enz. Wat je vertelt hoeft niet spectaculair of “interessant” te zijn. Jouw ervaring is op zich interessant. Laat die zijn wat ze is, zonder te oordelen.

#### **Beperken**

Beperk je voor je inbreng tot enkele punten. Het is niet wenselijk of mogelijk alles te vertellen. Ook voor geoefende GCL'ers is het luister- en opnamevermogen beperkt. Het kiezen voor diepte eerder dan voor breedte maakt voor de anderen het onderscheidend luisteren makkelijker.

- Als in een groep van acht personen elkeen tien punten noemt, dan heb je in de eerste ronde 80 items. Dat is te veel. Daarmee kunnen de meesten niet meer werken. Als ieder drie of vier onderwerpen bespreekt, dan is er reeds een ruimschoots voldoende “aanbod” in deze eerste ronde.

- Beperking van het aantal items laat toe naar de kern te gaan. Zo kan je zelf scherper krijgen waar het eigenlijk op aankomt en de anderen waardevolle stof aanreiken om hun eigen onderscheiding te verrijken. Dit is precies wat Ignatius bedoelt als hij in de Geestelijke Oefeningen schrijft: *Niet het vele weten verzadigt en voldoet de ziel. Wel het innerlijk voelen en smaken.* (Tweede aantekening GO)

### **Onderscheiding eerder dan feiten**

Het is niet de bedoeling omstandige feitenverhalen te doen. Zoals gezegd, in GCL staan niet de feiten, wel de onderscheiding centraal. Het is uiteraard zinvol iets te vertellen over je feitelijke ervaring, omwille van de verstaanbaarheid van je inbreng. Focus echter vooral op de beleving (troost/troosteloosheid) van die ervaring en dus de eigenlijke ignatiaanse terugblik: *wat doet dit met mij? Wat leert dit me over Gods aanwezigheid in mijn leven en over mijn persoonlijke zoektocht in het geloof?* Op deze wijze kunnen ook erg persoonlijke en soms zelfs intieme ervaringen toch op zo'n wijze aangebracht worden dat de eigen privacy niet wordt geschaad en dat de andere leden geen details hoeven te beluisteren die ze eigenlijk niet willen horen. Ook hier is voorbereiding wenselijk.

## **2. Tweede deelronde: hoe de eerste deelronde mijn persoonlijke onderscheiding aangescherpt/bevraagt/verrijkt**

### **Verdieping**

De tweede ronde is de belangrijkste ronde. Het is de ronde waar best het meeste tijd wordt aan besteed. Deze ronde is een verdiepingsronde: wat in de inbreng van de andere leden van de gemeenschap tijdens de eerste ronde helpt mij in mijn eigen onderscheiding? Eventueel kan hier een verdiepingsvraag worden gesteld over de input van iemand tijdens de eerste ronde: *Kan je daar iets meer over vertellen?* of *Heb ik het goed begrepen dat je dit bedoelde?* Vragen stellen kan dus, met dien verstande dat die ander, om welke reden dan ook, steeds de vrijheid heeft niet op de vraag in te gaan.

In de korte stilte tussen ronde een en twee kan je voorbereiden wat je gaat inbrengen. Het is verkieslijk je te houden aan wat je in die tussentijd hebt voorbereid. Zegt het lid dat vóór jou spreekt exact wat jij ook wilde vertellen, geen probleem. Doe toch maar jouw verhaal, ook al lijkt het herhaling. Dan wordt duidelijk dat dat punt dat tweemaal genoemd is blijkbaar belangrijk is.

### **Valkuilen**

Het meer interactieve karakter van deze tweede ronde kan het onderscheidingskarakter ervan in het gedrang brengen. Let op volgende valkuilen:

- Deze tweede ronde is geen reactie-ronde. Het is niet de bedoeling dat je je al of niet akkoord verklaart met de inbreng van de anderen of die gaat evalueren.
- Het is niet de bedoeling dat indien in deze ronde lid A iets zegt over wat de inbreng van lid B bij hem/haar heeft teweeggebracht, dat lid B daar vervolgens gaat op reageren. Evenmin is het de bedoeling dat de andere leden zich verplicht zouden voelen om ook te gaan zeggen wat de inbreng van lid B met hen gedaan heeft. Voor je het weet, kom je anders in een discussie terecht.
- Het is niet de bedoeling tijdens de tweede nog "nieuwe input" te geven: *"dit was ik nog vergeten te zeggen in de eerste ronde"*.

- Vermijd het geven van “goede raad”.

Ook in de tweede ronde is het verkieslijk je te beperken tot enkele puntjes. Het is niet nodig iets te zeggen over ieders inbreng in de eerste ronde.

Verschillende mensen kunnen op verschillende wijze geraakt worden door hetzelfde. Dat mag en kan gerust naast mekaar bestaan. Eensgezindheid of gelijkvormigheid is geen streefdoel.

### **3. Derde deelronde: finale terugblik**

De laatste ronde is de kortste. Elkeen noemt kort en bondig een of meer zaken die hij of zij meeneemt uit de bijeenkomst: een inzicht, voornemen, uitspraak, gevoel ... Dit kan eventueel in de vorm van een voorbede.

Ten slotte nog twee opmerkingen:

1. De beperktheid van de beschikbare aandachtenergie geldt niet alleen voor het aantal “punten” dat ieder inbrengt. Dit gaat ook op voor de duur van de vergadering. Het is wenselijk vooraf een maximum-duur vast te leggen. De ervaring leert dat twee uur een goede duur is. Veel langer luisteren en uitwisselen leidt vaak tot een daling van het concentratieniveau. Een korte pauze tijdens de vergadering kan zinvol zijn om de aandacht op niveau te houden.
2. Bovenstaande punten kunnen strikt overkomen. Het is geen “dwingend keurslijf”, te nemen of te laten. Het is een door de ervaring ingegeven kader dat zijn sporen heeft bewezen. Niet meer en niet minder. Hopelijk kan het jou en je GCL-groep inspireren.

*Nikolaas Sintobin sj*