

Workshops, ontmoetingen en flitsende harten tijdens een 'groeizaam' Valentijnsweekeinde

Een bubbelbad vol Geweldloze Communicatie

Eindelijk is het zover: het 'Weekeinde van de Geweldloze Communicatie' in Rotterdam. Wat heb ik hiernaar uitgekeken! Twee dagen vol workshops, ontmoetingen, uitwisselingen en bananencake. Ik ben vastbesloten me onder te dompelen in de wondere wereld van het hart en wil mijn verstand dit weekeinde hooguit als dienaar. In deze legendarisch lange winter van 2010 lijkt het weekeinde van 13 en 14 februari een aangenaam warm eiland in een koude zee van sneeuw. Op weg naar Rotterdam licht het witte landschap op onder een grijze hemel, achter de ritmische cadans van de ruitenwissers.



'Ik heb bewust het Valentijnsweekeinde uitgekozen voor deze Geweldloze Communicatiedagen', vertelt Martin van der Meulen even over half elf, bij de aftrap van het evenement in een zaal naast Centrum Djoj. De oprichter van Ai-opener, die sinds 2002 trainingen Geweldloze Communicatie geeft, staat met microfoon op een verhoging. Het publiek bestaat uit ongeveer 160 blinkende hartjes waar mensen aan vastgespeld zijn. Die hartjes hebben uitbundig liggen lonken naar alle belangstellenden toen ze de grote zaal in liepen, en met succes. 'Want', vervolgt Martin 'voor mij gaan deze dagen over het hart en hoe jij je hart kunt laten spreken wanneer je naar een ander luistert, en wanneer je aan het woord bent.'

Onaanraakbaar

Wat Geweldloze Communicatie op dit moment voor hem betekent, deelt Martin ook van harte met ons.

'In India is het kaste systeem officieel afgeschaft', vertelt Martin. 'Maar tot voor kort was het nog steeds zo dat rijke mensen niet dezelfde grond betraden, waar onaanraakbaren overheen waren gelopen; dan moest die grond eerst schoongemaakt worden.' Hij legt uit dat rijken in India de mensen zijn die een auto hebben. 'En morgen, op 14 februari, start in Delhi een vijfdaagse GC training, waar zowel rijken als onaanraakbaren aan mee zullen doen', zegt hij. 'Na een eerdere introductieworkshop Nonviolent Communication in Calcutta, waar 1500 mensen op afkwamen, is de situatie inmiddels zo veranderd, dat de rijken de onaanraakbaren nu een lift aanbieden in hun auto!', zegt Martin, zichtbaar geraakt. 'En wanneer ik hierbij stilsta, ben ik ontroerd te beseffen hoe groot de kracht is van Geweldloze Communicatie, dat het in staat is om verbinding te creëren, zelfs in een cultuur waar het niet-gezien worden tot in de diepste vezel ingebakken zat.'

Het perfecte hart

Iets over elf loop ik met vele anderen terug naar Centrum Djoj, waar nagenoeg alle workshops gegeven worden. Terwijl ik de voordeur open duw, passeert het hartverwarmende verhaal dat Martin tot slot voorlas nog eens de revue. Het perfecte hart. Is het toeval dat ik dit nu hoor? Meerdere malen heb ik vrienden toevertrouwd dat ik mijn hart zo dankbaar ben voor de enorme kracht, dat het mij met scheuren en littekens nog steeds trouw draagt. En dan nu dit verhaal. Aan het einde deelden we met een buurman of vrouw, wat dit verhaal bij ons opriep. 'Het klinkt mooi, maar hoe pas ik GC nou toe in de praktijk?', zei mijn buurman.

Ding insmeren

Op naar de eerste workshop: 'Verrassend Ouderschap'

van Helen Jansen en Nicole van Ladestein. Langs het restaurant naar achteren, de trap op naar boven. Het is druk; de stoelen staan in de grootste cirkel die de ruime zolder toelaat. Deze ochtend maken we mee hoe het voelt, wanneer iemand je aanraakt zonder enige interesse of juist met liefdevolle aandacht. 'Ik werd echt woedend', merkt een vrouw op in de plenaire nabespreking. 'Eigenlijk smeer je een ding in met crème', had Helen ons groepje geïnstrueerd. 'Je behandelt die persoon eerst vanuit een machtspositie, dan vanuit gelijkwaardigheid en respect'. Na deze confronterende exercitie om te doen en te ondergaan, formeren we groepjes van drie en oefenen we op vier manieren luisteren. 'Ja maar mam, het is ook helemaal niet gezellig thuis', herhaal ik vier keer naar een vrouw, die wil oefenen hoe ze hierop kan ingaan, wanneer haar zoon haar dit vertelt.

Droge humor

's Middags trakteer ik mezelf op droge, Engelse humor bij Bridget Belgrave. Ongeveer 42 mensen bezoeken haar workshop 'How to decide?'. Ik grinnik als ik terugdenk aan wat ik heb horen zeggen: dat Bridget moeite heeft gehad om te beslissen hoe ze deze workshop wil opbouwen. De Engelse trainster van het eerste uur, met 16 jaar GC ervaring, laat met flair de jakhals handpop aan het woord, verstrikt in al zijn oordelen. Zijn tong is diep rood en zo lang dat die dramatisch uit zijn bek hangt, wat een enorme uitdrukingskracht geeft aan de pop op haar arm. 'Moet ik deze lamp nou houden of weggooien?' Bridget vraagt de man in het publiek die dit roept als voorbeeldvraag om het proces te doorlopen, of hij niet met haar mee wil naar huis. Vervolgens loodst ze ons stap voor stap door de beslissingsmomenten, via kaarten die op de grond liggen. Na de opgefokte jakhalsen ja en beschuldigende nee, toont ze de jakhals bemiddelaar. 'Heb je nou nog geen beslissing genomen? Kom op zeg: jij kunt je tijd toch wel beter besteden?! Bij de girafkaarten komen de behoeftes aan het licht achter een ja en een nee. Door de kaarten te draaien, standpunt en lichaam subtiel te veranderen en tot slot letterlijk terug te kijken, blijken er veel meer oplossingen mogelijk dan alleen een harde ja of nee. 'Misschien geef ik de lamp aan mijn nichtje. Dan blijft die toch nog in de familie.'

Less stupid

Deze zaterdag ga ik moe en voldaan naar huis, richting Utrecht. Ik heb genoten van de lunch vandaag, met soep, salade en knapperige broodjes, zonder rij of wachten. Het avond eten met alle trainers en vrijwilligers ervaarde ik als smaakvol, verbindend en ontspannen. Het gaat door me heen hoe ik op mijn gemak ben in Centrum Djoj, hoe blij



ik word van de kleurrijke nissen met kussens om op neer te ploffen, de warmte en inzet van de medewerkers, de saamhorigheid en menselijkheid boven de perfectie. Ik heb genoten van het geroezemoes op de gangen en de bedrijvigheid van alle mensen die kozen voor wat ze deden en deden wat ze wilden, in ieder geval vandaag. Ik denk grinnikend terug aan alle blinkende hartjes, het gerochel van de koffie machine en het gesnuffel in de boeken. Ik houd van de sfeer van herkenning, de energie die in de lucht hangt wanneer mensen met dezelfde intentie bij elkaar zijn. Voor mij is dat een sfeer van lichtvoetige hoop met een diep, intrinsiek verlangen naar vrede. Dat is wat ons bindt, bedenk ik in de auto, wat mensen naar deze dagen doet komen, naar Geweldloze Communicatie trainingen en workshops. 'Becoming progressively less stupid', zoals Marshall zegt, om de wens tot vrede maar iets bescheidener en realistischer op te schrijven.

Mobieltje aan

De volgende dag is zondag 14 februari. Ik voel me fit en fris vandaag, dus laat die Valentijn maar komen!

Na de gezamenlijke opening en de introductie van de trainers met Martin, strijk ik neer op een kussentje in een volle zolderruimte.

'Help, mijn kind doet van alles (niet)!' is de workshop die Corry Laura van Bladel vanmorgen verzorgt. 'Ik wil je eraan herinneren om niet te vergeten je mobieltje na de workshop weer aan te zetten', vertelt ze aan het begin. Kostelijk. Ik zie direct enkele mensen hun mobieltje uit doen. Vervolgens vraagt iemand of al die bliepende hartjes uit mogen. 'Ik word er helemaal gek van', licht hij toe. De hartjes blijven vanaf dat moment zacht donkerrood en lichten niet meer op. En dan, na een persoonlijke inleiding, geeft Corry ons de eerste oefening van haar workshop. 'Ik wil je verzoeken om je ogen te sluiten. Ik zal mijn ogen open houden om te zien of iedereen de ogen sluit, maar als je ogen gesloten zijn, dan vraag ik je om je linker hand plat op je kruin te leggen en je rechter wijsvinger op het puntje

van je neus. Ja, ja, dat ziet er goed uit, ja. Okay, dank je wel. En dan kun je nu, als je zover bent, je ogen weer open doen.' Als we daarna weer gewoon zitten en rondkijken vraagt Corry: 'Zo, en nu ben ik toch wel nieuwsgierig: wat maakt dat jullie nu gedaan hebben wat je deed?' De Belgische met witblonde haren kijkt aandachtig de groep rond terwijl ze wacht op antwoord. 'Ik voel me belazerd', zegt iemand. 'Het heeft denk ik te maken met een verwachting', zegt iemand anders. 'En nu ben ik teleurgesteld'. Mijn hart bonkt nu verdacht snel, want ik voel boosheid opkomen, en dat terwijl ik hier alleen maar als vertegenwoordiger van de pers zit. 'Je doet in ieder geval wat je doet om een behoefte te vervullen', vertelt Corry Laura. Wat me boeit is dat ze veel persoonlijke dingen vertelt: hoe ze erop is gekomen om Geweldloze Communicatie te gaan doen, bijvoorbeeld. 'Als kind hoorde ik dat grote mensen dingen tegen elkaar zeiden, zonder te zeggen waar het werkelijk om ging. Ah wel, dat ging ik dan zelf maar vertellen, als kind. En dat namen die grote mensen mij niet in dank af hè.'

Oprecht

Wanneer Corry na de introductieronde gaat oefenen met voorbeeldsituaties, wint mijn nieuwsgierigheid naar een andere workshop het en stap ik op. Als 'journalist' heb ik het voorrecht om te 'workshop hoppen', zolang niemand daar bezwaar tegen heeft. En zo beland ik een deur verder, waar Bart Landstra zich af vraagt: 'Wat weerhoudt mij ervan om oprecht te zijn?' Ik glijp naar binnen en plof neer op een stoel. Ook in deze zolderruimte zit iedereen in een cirkel, zo groot als de ruimte toestaat. 'Neem eens een situatie in je hoofd, waar je niet oprecht bent', zegt Bart met rustige stem. 'En bedenk welke behoefte je daarmee vervult. En ook welke behoefte je zou vervullen door wel oprecht te zijn.' Dan staat hij op en legt tientallen behoefte kaartjes op de grond. Elke behoefte die hij neerlegt leest Bart voor. Wat me vooral bijstaat van deze workshop is de rust en de stilte. Ik kon een speld horen vallen. Ook voel ik weer de warmte van het moment dat we met drie vrouwen de status quo van onze oprechtheid

bespraken. Een heerlijk eilandje van tijd, een zeldzaam en diepbaar moment van vrouwen onder elkaar.

Reptielenbrein

's Middags assisteer ik samen met Helen Jansen Regine Herbig bij haar workshop over boosheid. Er komen 45 mensen op af. Gelukkig is de workshop in een grote zaal op de begane grond. 'Een stukje achtergrond over de brain kan geen kwaad', vertelt Regine, terwijl ze met een krokodillenpop illustreert hoe het reptielenbrein de boel overneemt als we woedend worden. We worden stap voor stap door onze boosheid geloodst. Van de film die onze hersenen om een waarneming heen verzinnen, tot de zachte mildheid van ons hart, waarmee we de hele conflictsituatie omhullen. Ik heb respect voor de diepe stilte, die volgt na het geroezemoes van het praten in tweetallen, het enorme contrast tussen die twee. Wanneer Regine ons naar de diepte van ons hart leidt, hoor ik alleen nog mijn eigen ademritme. Tot slot zingen we over alles wat welkom is in ons hart. Op de melodie van vader Jacob. Hoe kunnen mensen die onvoorbereid gaan zingen, zo snel en harmonieus een vierstemmige canon ten gehore brengen? De afstemming tussen deze bijna 50 mensen, geeft me kippenvel. Wat een akkoorden! 'Loop maar door elkaar', roep ik vanaf een stoel. 'Blijf doorzingen, luister naar de andere stemmen en ook naar je eigen stem', declameer ik. En zo sluiten we zingend en door elkaar lopend deze middag over boosheid af in harmonie, terwijl ik gebaar om steeds zachter te zingen, tot alle geluid is weggeëbd.

Wave

Bij de plenaire afsluiting om half vijf, doen we een Afrikaanse regendans. Het is een trance achtige wave, die mij een bruisend gevoel geeft van samenzijn. Wat een betoverend effect om met een stuk of 150 mensen eerst in de handen te wrijven, dan met de vingers te snippen, vervolgens in de handen te klappen, dan op de benen te slaan en tot slot met de voeten op de grond te stampen. Een regenbui die vanuit de verte aan komt roffelen, waar we midden in staan en die tot slot langzaam wegtrekt, in omgekeerde volgorde van handelingen. Wouw, dat is nog eens een afsluiter!

In de auto geniet ik na van een enorm inspirerende weekeinde. Alles tintelt, alsof ik net uit een bubbelbad vol Geweldloze Communicatie ben gestapt. Lome ontspanning en warmte vullen mijn gemoed. De kou en gladheid, de donkere nacht en zelfs mijn slippartij later op de avond, zijn allemaal OK in deze kalme, vrolijke gemoedstoestand. Terwijl de snelweg met 120 km/uur onder me door glijdt, betrap ik mezelf op een glimlach achter het stuur. Ik kijk nu al uit naar het Valentijnsweekeinde van 2011.

INFORMATIE

Op de Dag van de Geweldloze Communicatie 2010 zijn in totaal 360 mensen geweest. 17 verschillende trainers hebben 20 workshops gegeven.

De volgende trainers hebben meegewerkt aan de Dag van de Geweldloze Communicatie 2010:

- Aine Howard
- Bart Landstra
- Beatrice Nattermüller
- Bridget Belgrave
- Christiaan Zandt
- Corry Laura van Bladel
- Ellie van der Est
- Eunice van der Heijden
- Helen Janssen
- Jan van Koert
- Jan Carel van Dorp
- Justine Mol
- Martin van der Meulen
- Monie Doodeman
- Nicole van Ladesteijn
- Regine Herbig
- Ruud Baanders
- Wilma Aarts

In 2011 is de De Dag van de Geweldloze Communicatie op 12 en 13 februari. De Dag van de Geweldloze Communicatie is een initiatief van Ai-opener.

Meer informatie op:

www.dagvandegeweldlozecomunicatie.nl

Voor boeken, cd's, dvd's en spellen over Geweldloze Communicatie:

www.geweldlozecomunicatiewebwinkel.nl