

# Woede in een ander perspectief (2)

Door:  
Sytse Tjallingii



Inleiding deel 2:

In het eerste deel over woede in een ander perspectief vertelden we over onze training in Ramallah, Palestina. NLP heeft de vooronderstelling dat elk gedrag, dus ook woede, een positieve intentie heeft. We hebben het voorrecht om in Palestina te mogen meemaken hoe deze positieve intentie ook voor positief gedrag kan zorgen.

Interessant is dat er in de zestiger jaren al een programma bestond om woede functioneel te maken speciaal voor mensen die in de gevangenis gekomen waren voor geweldsmisdrijven. Dit programma heet Alternatives to Violence Project en is met name door de Quakers in de VS ontworpen samen met gevangenen. Quakers vormen een religieuze beweging die er van uit gaat dat er iets van God in ieder mens aanwezig is. Dat sluit naadloos aan bij de vooronderstelling van de positieve intentie van elk gedrag, dus ook woede en geweld. AVP is nog steeds een wereldwijde organisatie (zie bijvoorbeeld: [www.avp.international](http://www.avp.international)).



*Eén van de jongens zondert zich af, terwijl de anderen contact zoeken*

Sytse en Marlies Tjallingii geven sinds 2007 NLP cursussen en workshops in Kroatië, Servië, Israël en Palestina. In eerdere Inzichten is hierover geschreven.  
[www.jeongekendevermogens.nl](http://www.jeongekendevermogens.nl)  
en [www.lempower.nl](http://www.lempower.nl)



soms toch wat ruig toe. Tenminste één van de jongens had een pols gebroken en vorig jaar had een andere jongen een onderbeen gebroken. Op een avond waren ze met een geluidsversterker aan het dansen met één van de stafleden erbij. Heel vrolijk en natuurlijk hebben we even meegedaan.

We gaven in de oude stad van Ramallah de vierde NLP cursus van vijf dagen en ronden deze af met een NLP practitioner examen. We gingen een dag met onze cursisten naar Dar al Amal om hen kennis te laten maken met de staf en de jongens die er verblijven. Doel van ons was om de cursisten iets meer begrip te laten krijgen voor de positieve intentie van de jongens. Hoe ongelooflijk belangrijk is het om het verschil te maken tussen identiteit en gedrag? Zo kan het negatieve oordeel en de

woede over wat ze misdaan hebben, in een ander perspectief komen te staan.

Een hoogtepunt was het samen eten van onze cursisten met staf en jongens van Dar al Amal. Onze cursisten hadden hier geld voor bij elkaar gebracht. Wat een mooi gezicht om mensen met zulke verschillende achtergronden maar met dezelfde positieve intentie door elkaar heen te zien zitten en samen een heerlijke maaltijd te zien gebruiken. Samen eten en drinken schept een gevoel van veiligheid, die de jongens thuis misschien niet zoveel hebben gehad. We hoorden dat de jongens thuis vaak veel problemen van scheiding, werkloosheid, verslaving en ook geweld hebben meegemaakt. De bezetting van Palestina door Israël speelt vaak ook een rol, meestal op de achtergrond. Het is duidelijk dat dit de belangrijkste redenen zijn geweest van hun gewelddadige gedrag. Af en toe zien we trouwens ook een vader of moeder iets brengen voor hun kind dat in de gevangenis zit. Het beleid in Nederlandse inrichtingen is er op gericht om de thuissituatie te betrekken bij het proces. Dat ligt in Palestina veel moeilijker.

Veiligheid is volgens Marshall Rosenberg van gewelddoos communiceren één van de menselijke behoeften. Onze Israëlische vriend Avi Butavia geeft cursussen in omgaan met emoties in Israëlische gevangenis. Avi noemt als de drie belangrijkste behoeften van de mens: Liefde, Erkenning en Veiligheid.

### In de jeugdgevangenis

We verbleven opnieuw in Ramallah in Dar al Amal (Huis van Hoop), de Palestijnse jeugdgevangenis. In Nederland zouden we van een Justitiële Jeugd Inrichting spreken. De jongens tussen 16 en 18 jaar zijn veroordeeld voor ernstige geweldsmisdrijven. De staf en ook het ministerie van sociale zaken hebben een duidelijke positieve missie met deze jeugdgevangenis. Het personeel en de vrijwilligers doen alles om deze jongens weer een zo goed mogelijke kans in de samenleving te geven. Daarom brengen ze deze jongens zo veel mogelijk met 'gewone' mensen in contact. Dat is ook de reden dat ze Marlies en mij zo gastvrij op de bovenste verdieping laten slapen. Kernwoord bij deze aanpak is 'woedebeheersing'. Ze laten deze jongens veel sporten, vooral voetballen. Helaas gaat het

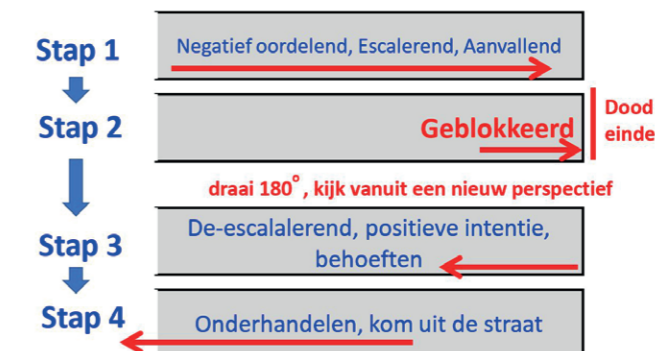
Een vrijwilliger, enkele jongens en Mohammed, een cursist van ons trommelen samen met een opzwevend ritme na het gezamenlijke eten. Mooi om te zien hoe hierdoor tussen heel verschillende mensen verbinding ontstaat. Een van de jongens zonderde zich af en staart naar buiten. Vaak is het zo dat als een jongens binnenkomt in Dar al Amal hij naar beneden kijkt, gebogen hoofd en mondhoeken naar beneden. Pas na enkele dagen of weken zien we hem pas weer wat rondkijken en af en toe een glimlachen. Zo zichtbaar is het andere perspectief dat deze jongens hier krijgen.

Na de rondleiding door het gebouw, gingen we met een beetje aandringen van onze kant samen naar het voetbalveld. Daar kwamen we samen met enkele stafleden, de jongens en onze cursisten in een kring. We deden een rondje met onze naam. In de tweede ronde vroegen we de jongens te vertellen wat ze wilden worden in de toekomst. Opvallend was dat één van de jongens eerst zei dat hij daar niet over nagedacht had. Maar andere jongens begonnen wel te vertellen wat ze wilden worden. Automonteur, kok, timmerman, schilder, technicus, bioloog. Later zei de eerste jongen dat hij kapper wilde worden. Richten op een positief toekomstbeeld is een belangrijk element om positieve energie te mobiliseren. Uiteraard hebben we geen vragen gesteld over wat ze misdaan hadden of over hun thuis situatie. De eerste levensvraag van Tony Robbins is: Waar focus je op? Het is zo belangrijk dat ze leren om ook te focussen op wat hen perspectief geeft op een positieve toekomst.

### Doodlopend straatje:

Het doodlopend straatje is een NLP techniek gebaseerd op inhoudsherkadering (zoals de 6-steps reframing) waarbij je de positieve intentie van de ander ontdekt in een conflict situatie. In het artikel in het winternummer van Inzicht nummer 66 van 2017 staat een goede beschrijving van het doodlopend straatje. De metafoer van een doodlopend straatje is duidelijk: je loopt met je kop tegen de muur aan. Soms is dat nodig voor je tot

### Stappen van het doodlopend straatje



bezinning komt dat een conflict tot niets of juist tot een ramp leidt. Hierbij nog een schema van hoe het werkt om het nog duidelijker te maken.

Bij stap 1 als je samen het doodlopend straatje inloopt neemt de woede steeds verder toe. Je oordeelt sterk negatief over de ander, je



Trommelen in harmonie



Woedebeheersing door dansen

voelt de boosheid in je buik, je bloeddruk en je hartslag nemen toe. In principe is woede functioneel. Maar als we de ander verantwoordelijk stellen voor onze emotie vanuit een slachtoffergevoel geven we de macht die we hebben over onze emoties uit handen. De herkadering die plaats moet vinden in deze oefening bij stap 2 is dat je ontdekt dat de ander een positieve intentie heeft en dat er openingen zijn om onderhandelend tot een verbetering van je relatie te komen. We hebben in onze cursus een demo gedaan met iets wat echt speelde tussen Marlies en mij. Daarna gingen de cursisten het in tweetallen doen. Natuurlijk is het een soort toneelspel, maar het is mooi om dan toch de woede te voelen en er een beetje van uit de box naar te kijken. Je bent niet woede maar je kunt er naar kijken en hebt die woede wel. Heel goed voor de meeste deelnemers om zich bewust te worden van het verschil hiertussen. Juist enkele vrouwen kwamen pas na enige tijd echt een beetje in de emotie zodat de woede op hun gezicht te zien was.

Dan is het des te mooier om het verschil te zien tussen stap 1 en stap 4 nadat ze zich 1800

graden hebben omgedraaid. Bij zo'n oefening is weinig vertaling nodig omdat de lichaamstaal zo duidelijk is. Een mooie oefening die veel duidelijk maakt. Hoe vaak merken we in ons dagelijks leven dat we in een doodlopend straatje zitten?

Toen we terug kwamen van de laatste dag van onze NLP cursus troffen we de jongens van de jeugdgevangenis buiten aan met Sami, één van de stafleden. Hij spreekt goed Engels. We raakten aan de praat. Marlies is goed bezig Arabisch te leren en zelfs te schrijven. Ze begon alle namen van de jongens in het Arabisch op te schrijven. Ze vonden dat prachtig en verbeterden haar. Niets is mooier dan een leraar te zijn. Er was nog een ander staflid, Ahmed uit Gaza, die we ook kennen van vorige keren en die zelfs op het voetbalterrein van de gevangenis zijn trouwfeest had een jaar geleden. Hij is een van de weinige mannen die Marlies geen hand geeft, en toch is hij heel erg aardig. Hij schreef de namen in het Arabisch over en we hebben veel pret samen. Ik praatte met Sami over wat hij met de jongens doet. Hij vertelde dat hij vooral aan 'woedemanagement' doet. Dat bracht ons op het idee om een



Samen eten geeft verbinding

demo van het doodlopend straatje met de jongens te doen. Hij kon goed vertalen en onze lichaamstaal was duidelijk genoeg. Het was buiten voor het gebouw en we maakten een 'doodlopend straatje' door de jongens te vragen om zich in twee rijen op te stellen met als einde een muur van het keukengebouw. Marlies en ik liepen al gebarend en luid scheldend tussen de jongens door tot we tegen de muur botsten. Daarbij legden we uit door met onze handen naar beneden te bewegen en ons stemvolume te laten zakken, dat we onze woede lieten zakken. Ik denk dat het goed vertaald werd, want er werd driftig geknikt. Toen gingen we elkaar bevragen naar de positieve intentie en herhalen wat we van elkaar hoorden zeggen. Dan kom je telkens tot de ontdekking dat we eigenlijk dezelfde positieve intentie hebben: erkenning. Eén van de jongens vertelde dat hij op het moment dat hij tegen de muur dreigde te lopen een mes zou pakken. Ik zei dat hij dat beter meteen zover mogelijk weg kon gooien. Er kwam heel wat los, niet alles werd vertaald. Er werden nog heel wat vragen aan ons gesteld en vertaald. Na afloop natuurlijk weer handen schudden en dan naar bed boven in het gebouw van de jeugdgevangenis. ■

## De sleutel van de gevangenis als manier om onze woede te dempen

De eerste keren dat we terug kwamen vanuit de stad om te gaan slapen, lukte het ons pas na geruime tijd om binnen te komen. De bel bij het hek deed het niet, rammelen en roepen had geen effect. Ik was bijna ten einde raad over het hoge hek geklommen, Maar Marlies kwam op het idee om de vorige directeur te bellen, die vervolgens de bewaker belde die ergens onder in het gebouw was. Binnen komen in de gevangenis is dus veel moeilijker dan er uit komen. Toe we daarover de volgende morgen klaagden, zeiden ze "Maar jullie kunnen wel een sleutel krijgen." We waren stomverbaasd, maar ook heel blij dat het probleem zo eenvoudig werd opgelost. Wie had dat kunnen denken dat we ooit nog eens de sleutel van de gevangenis zouden mogen hebben? De volgende dagen was het zo fijn dat we makkelijk binnen konden komen, vooral omdat het zo veel regende en erg koud was. De sleutel van de gevangenis om onze woede te dempen!  
Wat een rijke ervaringen om in zo'n andere cultuur dit allemaal mee te mogen maken.

*\*\* op onze twee websites is veel meer informatie te vinden over onze cursussen en workshops in Nederland en in Palestina en Israël:  
[www.jeongekendevermogens.nl](http://www.jeongekendevermogens.nl) (Nederlands) en  
[www.lempower.nl](http://www.lempower.nl) (Engels).*