

Woede in een ander perspectief (1)

“De Kaart is niet het gebied
geldt ook hier”

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 en www.lempower.nl

Door:
Sytse Tjallingii



De context

Afgelopen voorjaar waren we in Israël en Palestina, familie en vrienden bezoeken, cursussen en workshops geven en vernieuwen van vriendschappen. Een intense ervaring van verbinding met fijne mensen aan twee kanten van de scheidingsmuur.

In Haifa en Jeruzalem bezochten we vrienden en familie (zowel Palestijnse Christenen als Joodse Israëliërs) die ieder hun eigen geschiedenis met verschrikkelijke trauma's van geweld, vluchten en discriminatie hebben.

In Ramallah, Bir Zeit en Bethlehem ontmoetten we verschillende Palestijnen (Christenen en Moslims). Ook zij hebben hun geschiedenis van geweld, vluchten, en onderdrukking. Sommigen zijn uit Gaza gevlucht, en hebben alles achter moeten laten, sommigen kennen we nog van onze NLP cursussen in Gaza van 2012 – 2014. Vooral in Bethlehem en omliggende dorpen hebben Palestijnse moslims en christenen te lijden onder de Israëlische bezetting en de bouw van Joodse nederzettingen op Palestijnse grond. Er zijn veel trauma's, soms overgeërfd naar een tweede en derde generatie aan beide kanten van de muur tussen Israël en Palestina. Fysieke dreiging van bombardementen met raketten ook aan beide kanten van de muur. De Kaart is niet het gebied geldt ook hier.

Vanuit de derde waarnemingspositie kijk ik naar de feiten. Afhankelijk van de geraadpleegde gegevens op internet*, is het aantal Palestijnen dat door Israëliërs werd gedood 8 tot 17 maal zo groot als het aantal Israëliërs dat door Palestijnen werd gedood. Een ander gegeven is dat er ruim vijfduizend Palestijnen in

gevangenis zitten in Israël. Maar wat hebben we hieraan?

Wanneer we vanuit de tweede waarnemingspositie met mensen aan beide kanten spreken, wordt duidelijk hoe mensen dit beleven: verdriet, angst en woede over de politieke situatie komen we vaak tegen.

Maar ondanks dit, komen in onze cursussen vooral relationele emoties naar voren. De familieband komt voor de meeste Palestijnen op de eerste plaats. Toch hangen ook familiebanden vaak samen met de politieke situatie. We gingen op kraambezoek bij onze oud-cursiste die we nog uit Gaza kennen. Zij is uit Gaza gevlucht met achterlaten van al haar familie en spullen en woont nu in Ramallah. Haar man komt ook uit Gaza en is eerder gevlucht. Dat hun familie er nu niet bij kan zijn nu het hun eerste kind geboren is, wordt als heel pijnlijk ervaren.

Zoals in elke samenleving die aan het verstedelijken is, komen de traditionele relaties vaak onder druk en willen meer vrouwen gelijke rechten. Er spelen veel problemen die te maken hebben met de ondergeschikte positie van de vrouw, het emancipatieproces is in volle gang. Er is veel fysiek en psychisch geweld tegen vrouwen. Ook in onze cursus ver-tel-len sommige deelnemers hierover. Hoe kunnen deze vrouwen in hun kracht komen? NLP en Geweldloos Communiseren van Marshall Rosenberg hebben hiervoor heel wat te bieden.

Vooronderstellingen

In onze laatste cursus hebben we vooral aandacht besteed aan de volgende vijf vooronderstellingen::

1. Respect voor andermans model van de wereld en van jezelf. Vooral het laatste is een heel

proces van bewust worden, accepteren en dan respecteren. Dat betekent ook er over praten en er voor op durven komen. Veel oefenen in tweetallen en in het open frame delen van vragen en ervaringen ondersteunt dit proces.

- De kaart is niet het gebied, de woorden die wij gebruiken zijn niet de gebeurtenis of de zaak die zij weergeven. Het gaat hier om de woorden en de overtuigingen over de positie van de vrouw en de man die er aan verbonden worden.
- Ga er van uit dat alle gedrag een positieve intentie heeft. Samen met de volgende vooronderstelling:
 - Iemands gedrag staat niet voor de persoon, die hij is. Maak verschil tussen identiteit en gedrag. Dat geldt voor wat man en vrouw doen om de relatie te verbeteren en toch ook stappen de durven zetten in de richting van meer gelijke rechten. De politieke kant is meestal een te grote opgave met zoveel trauma's.
 - Mislukking bestaat niet, alleen feedback. Er wordt enthousiast veel nieuw gedrag geleerd, niet met altijd evenveel succes. Met deze vooronderstelling door het vierstapsleerproces gaan is daarbij heel effectief.

Aan de kant van de oorzaak gaan staan

Meer aan de kant van de oorzaak gaan staan, uit de slachtoffer rol van angst en verdriet naar meer kracht voelen, soms gewoon hun boosheid erkennen en laten zien. Enkele vrouwen zouden juist wel iets meer woede mogen laten blijken, iets meer in hun kracht staan. We hebben ze aangemoedigd om meer voor zichzelf op te komen en steviger hun ruimte in te nemen. We deden een oefening om die woede echt fysiek te voelen en te merken hoe het is om deze af te stemmen op de ander.

Uit de box komen

We deden een demo waarin we lieten zien hoe je je bewust kunt worden van je eigen kracht en toch in harmonie kunt komen met de ander. Daarna lieten we de oefening in tweetallen doen. Geassocieerd in jezelf soms eerst uit je verdriet en/of angst komen en dan je boosheid voelen. We noemen dit 'In de box'. Je emoties bepalen wat je doet, ruimte om na te denken is er weinig. Je bent boos op identiteitsniveau! Zet deze energie om in flink duwen tegen de ander en de ander doet hetzelfde. Hoe voelt dat? Vaak wel goed, het lucht op, maar de ander doet hetzelfde dus bereik je er niets mee. Soms slaat de boosheid om in angst en soms in verdriet. Daarna vragen we om 'Uit de box' te komen, de

emoties wat te laten zakken en naar de emoties te kijken. Je hebt die boosheid op gedragsniveau. Je hebt die emoties wel, maar je bent ze niet. Je hebt die boosheid wel maar je bent het niet helemaal, er is ruimte om na te denken over de ander, over je eigen behoefte, de strategie, en over je doel.

De foto's rechtsboven laten deze drie fasen zien.

Botsende Ego's

Eén van onze deelnemers, een man, was af en toe niet zo makkelijk te hanteren, maar meestal wel charmant en maakte gemakkelijk rapport.



1. in de box komen: boosheid laten opkomen



2. uit de box: harmonie zoeken, Mohammed geeft in



3. uit de box: harmonie zoeken, Sytse geeft in

Het was voor Marlies en mij en voor onze vertaalster en assistent trainer af en toe een klus om deze man te laten accepteren dat wij de leiding hadden. Omdat alles wat wij zeggen vertaald moet worden, kan het af en toe gebeuren dat er in het Arabisch heen en weer gepraat wordt, zodat we de discussie stop zetten en weer de leiding nemen en om vertaling vragen van wat er gezegd wordt. Met veel rapport en lachen lukt dit ook wel. Omdat het wellicht tegen de meest geaccepteerde rolverdeling van man en vrouw in gaat, is dit een belangrijke culturele setting. Ook voor de vrouwelijke deelnemers is het een goed voorbeeld, dat vrouwen leidinggevende rollen kunnen vervullen.

Een woedeaanval

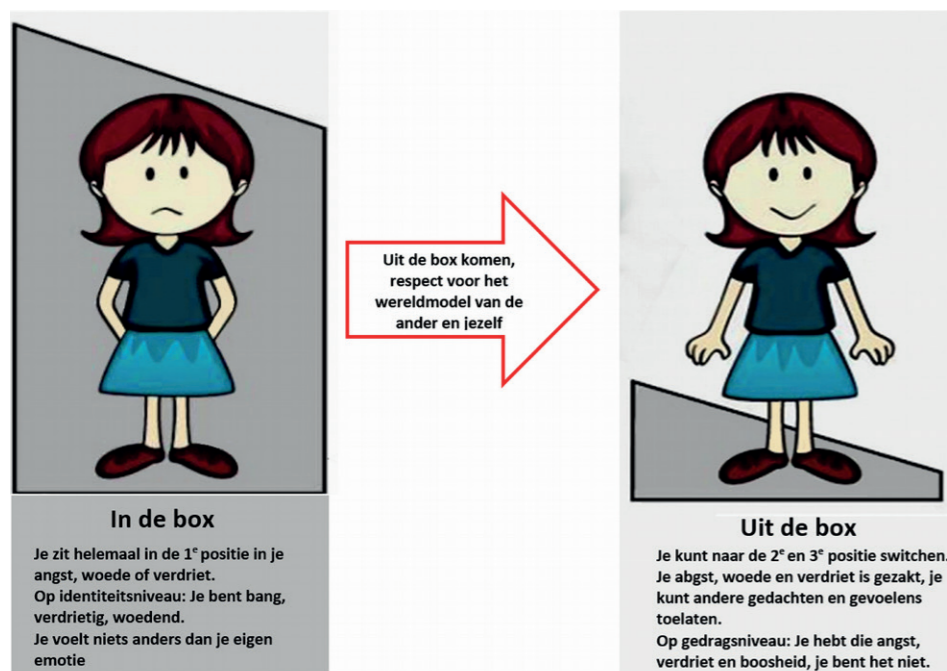
Helaas is er op een dag een woordenwisseling tussen deze man en onze vrouwelijke assistent trainer, die niet vertaald hoefde te worden, omdat het non-verbaal zo duidelijk was dat er grote woede en veroordeling door de man geuit werd. De andere cursisten reageerden met terneergeslagen ogen en vermeden oogcontact. Onze assistent-trainer reageerde op stevige maar niet luide toon terwijl zij hem aankeek. Zij vertelde later dat ze thuis drie uur in een stoel had gezeten om deze woedeaanval te verwerken.

Voor aanvang van de cursus vullen de deelnemers een vragenlijst in. Eén van de mannelijke deelnemers schreef dat hij een grote verandering doorgemaakt heeft in het omzetten van woede naar respect voor het wereldmodel van de ander met als voorbeeld

de relatie naar zijn ex-vrouw. Toch schreef hij een voor ons een zeer beschuldigende opmerking in één van zijn antwoorden, volgens mij zeer onterecht. Het heeft mij een paar dagen en wat nachtrust gekost om van mijn woede hierover naar begrip en respect voor zijn model van de wereld te komen. Wat mij vooral geholpen heeft, is het begrijpen van hoever hij gekomen is en dat hij dus al een enorme ontwikkeling heeft doorgemaakt. Dus oog krijgen voor het wereldmodel en het leerproces van de ander uit een andere cultuur is soms een stevige klus! Op de examendag moesten de deelnemers in tweetallen een presentatie en een oefening leiden over een zelfgekozen onderwerp uit één van de vier cursussen. Deze man heeft een fantastische demonstratie gegeven van Geweldloos communiceren waarbij hij met name de rol van Jakhals (vol met metataal overtredingen) met verve kon vertolken, dus heel bewust was van hoe hij kon zijn. Ik kreeg daardoor een bevestiging van mijn perspectief op zijn groeiproces! Heel mooi. Na het uitreiken van het certificaat kwam hij naar mij toe en bedankte mij en bood zijn excuses aan voor zijn woede.

Vrouwen en woede

Tijdens deze cursussen merkten we ook hoeveel moeite het veel vrouwen kost om juist in hun kracht te komen. Een beetje meer woede voelen kan dan best wel helpen om meer assertief te zijn en is soms echt nodig om onacceptabel gedrag van een echtgenoot



te stoppen. Enkele vrouwen namen in de pauzes van de cursus de gelegenheid om in een speciaal voor dit doel ingericht hoekje van de trainingsruimte te gaan bidden. Mijn waarneming was dat hun gezicht bij het bidden heel mooi glad werd, wat op mij een uiterst rustige en ontspannen indruk maakte. Ook de bewegingen helpen hierbij. Zou een functie van deze bewegingen bij het bidden kunnen zijn om het mogelijk te maken dat lichaam en geest zich ontspannen om naar binnen te kunnen keren? Zou dit voor een samenleving voordelen kunnen hebben als er daardoor minder emotionele botsingen zouden zijn en dus een vredelievende gemeenschap? Laten we even niet focussen op de uitzonderingen van geweld, maar op het zeer grote aantal meer harmonieuze relaties. Laten we de media even voor wat ze zijn en focussen op wat we in de realiteit tegenkomen.

Woede dempende cultuur

Dat er in een cultuur meer mechanismen bestaan om conflicten te beheersen blijkt uit een interessante waarneming toen we met de bus van Ramallah naar Jeruzalem gingen. We moesten in het busstation van Ramallah even op de bus wachten. Daar komen alleen Palestijnse bussen. We konden

rustig waarnemen wat er allemaal om ons heen gebeurde. Een kleine gele bus kwam binnen rijden met een magere chauffeur met een baardje. Hij moest achteruit rijden en dat ging kennelijk niet goed. Hij werd toen al aardig boos, met luide en hoge stemverheffing. Toen kwam onze bus aanrijden, een grote witte bus. Wat precies de oorzaak van de ruzie was, werd ons niet duidelijk, maar dat er een forse ruzie was, met veel geluid op hoge en zeer luide toon, kon niemand ontgaan. Onze chauffeur klom uit de bus en liep naar de kleine bus toe al scheldend en roepend. Op zo'n moment is het niet erg dat mijn Arabisch zich beperkt tot enkele woorden, want de tonaliteit laat aan duidelijkheid niets te raden over. Terwijl onze chauffeur die kant op liep, kwamen er meteen een stuk of tien andere mannen toelopen en probeerden een arm om de schouders van de ruziemakende chauffeurs te slaan. Wij hadden tijdens het wachten kennis gemaakt met een oudere Palestijnse man die uit Amerika met zijn dochter weer even terug was in Ramallah, zij spraken goed Engels. Hij probeerde ook zijn arm om de schouders van onze chauffeur te slaan en hij sprak met een lage rustige stem. Het was mooi dat er zoveel mannen waren die samen probeerden om de ruzie te dempen. Na enige tijd gingen beide chauffeurs weer terug naar hun bussen. Pas later toen we al onderweg waren, kon ik merken dat de rust was weergekeerd en de chauffeur vriendelijke opmerkingen maakte naar de passagiers. ■

Wordt vervolgd in een volgende Inzicht

* internetbronnen: <https://www.jewishvirtuallibrary.org/total-casualties-arab-israeli-conflict> en https://en.wikipedia.org/wiki/Israeli%E2%80%93Palestinian_conflict

"Service" kleine gele bussen op het busstation in Ramallah

